

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

4 Potaje de Alubias Blancas ECO  
Tortilla de Patatas con Calabacín

Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 562 **Lip:** 22,48 **Prot:** 17,37 **HC:** 73,48

**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

11 Crema de Verduras ECO  
Filete de Lomo de Cerdo al Horno  
Patatas al Horno a la Provenzal ECO  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 454 **Lip:** 14,32 **Prot:** 15,53 **HC:** 68,67

**Cena:** Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

18 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín ECO  
Tortilla de Patatas con Cebolla

Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 605 **Lip:** 24,58 **Prot:** 18,62 **HC:** 78,79

**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

25 Crema de Verduras ECO  
Filete de Lomo de Cerdo al Horno  
Patatas al Horno a la Provenzal ECO  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 454 **Lip:** 14,32 **Prot:** 15,53 **HC:** 68,67

**Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

5 Lacitos Boloñesa  
Salmón al Horno Marinado

Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 702 **Lip:** 28,15 **Prot:** 31,51 **HC:** 80,05

**Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

12 Coditos con Tomate y Queso  
Palometa al Vapor al Limón  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 603 **Lip:** 21,87 **Prot:** 27,09 **HC:** 74,25

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

19 Arroz 3 Delicias Vegetal  
Pavo al Horno a la Cazadora

Ensalada de Tomate  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 596 **Lip:** 18,13 **Prot:** 26,95 **HC:** 84,58

**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo o Fruta

26 Arroz Hervido con Tomate Frito ECO  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 562 **Lip:** 17,19 **Prot:** 13,26 **HC:** 90,94

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

6 Puchero  
Flamenquín

Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral (30g.) y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 619 **Lip:** 21,19 **Prot:** 21,79 **HC:** 84,30

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

13 Lentejas guisadas con Arroz ECO  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral (30g.) y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 522 **Lip:** 18,60 **Prot:** 17,49 **HC:** 72,07

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

20 Lacitos Boloñesa  
Dados de Atún al Horno en Salsa

Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral (30g.) y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 658 **Lip:** 20,64 **Prot:** 33,20 **HC:** 84,09

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

27 Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras ECO  
Filete de Merluza Empanada  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral (30g.) y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 591 **Lip:** 20,47 **Prot:** 21,46 **HC:** 80,97

**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

7 Crema de Calabacín ECO  
Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias  
Patatas Panaderas al Vapor ECO  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 473 **Lip:** 12,95 **Prot:** 15,89 **HC:** 72,34

**Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

14 Garbanzos con Espinacas ECO  
Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 503 **Lip:** 19,65 **Prot:** 22,49 **HC:** 60,94

**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

21 Crema de Calabacín ECO  
Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada  
Patatas Panaderas al Vapor ECO  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 473 **Lip:** 12,98 **Prot:** 15,88 **HC:** 72,14

**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo o Fruta

28 Coditos con Tomate y Orégano ECO  
Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 594 **Lip:** 18,10 **Prot:** 21,75 **HC:** 75,72

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

8 Arroz Hervido con Tomate Frito ECO  
Merluza al Horno al Ajo y Perejil

Brócoli Salteado (guarnición)  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 634 **Lip:** 20,80 **Prot:** 21,27 **HC:** 93,26

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

15 Lentejas con Verduras Cocidas ECO  
Merluza al Horno en Salsa Verde

Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 555 **Lip:** 19,86 **Prot:** 24,39 **HC:** 71,41

**Cena:** Pasta + Carne + Lácteo o Fruta

29 Crema de Calabaza ECO  
Salmón al Horno en Salsa  
Menesa al Vapor (guarnición)  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 475 **Lip:** 19,30 **Prot:** 20,36 **HC:** 56,79

**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

mediterránea



Programa de nutrición  
y hábitos saludables  
del Grupo Mediterránea

# APRENDEMOS A COMER... COCINANDO



- ★ TÉCNICAS CULINARIAS
- ★ UTENSILIOS Y MENAJE DE COCINA
- ★ INGREDIENTES "GREENTASTIC"



ESCAÑEA nuestro código QR para descubrir UNA RECETA CADA MES.  
AYÚDANOS a identificar las ESTRELLAS en las recetas.

## Observaciones:

## PARTICIPAR EN LA COCINA NOS AYUDA A:

### CONOCER

NUEVOS ALIMENTOS, DIFERENTES FORMAS DE ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN DE LOS ALIMENTOS.

### APRENDER

A LLEVAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y VARIADA.

### INSTAURAR

HÁBITOS DE HIGIENE (LAVAR LOS ALIMENTOS, MANTENER LA COCINA LIMPIA, LAVARSE LAS MANOS...)

### ESTIMULAR

NUESTRA COORDINACIÓN Y CREATIVIDAD.

## ¿CÓMO PODEMOS AYUDAR EN LA COCINA?

- ACOMPAÑANDO A HACER LA COMPRA Y COLOCÁNDOLA
- BUSCANDO IDEAS DE RECETAS
- CONTROLANDO LOS TIEMPOS DE COCINADO
- PREPARANDO LOS ALIMENTOS QUE VAMOS A UTILIZAR
- PROBANDO LAS ELABORACIONES
- AYUDANDO A LIMPIAR Y RECOGER AL TERMINAR

### Si has comido...

### ...deberías cenar

PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + CARNE .....	VERDURA + PESCADO/HUEVO/LEGUMBRE
PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + PESCADO.....	VERDURA + CARNE/HUEVO/LEGUMBRE
PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + HUEVO .....	VERDURA + PESCADO/CARNE/LEGUMBRE
VERDURA + CARNE .....	PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + PESCADO/HUEVO
VERDURA + PESCADO .....	PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + CARNE/HUEVO
VERDURA + HUEVO .....	PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + PESCADO/CARNE
FRUTAS/LÁCTEO .....	FRUTAS/LÁCTEO