

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2		3	4	5	6
9		10	11	12	13
16	<p>Crema Hortelana ECO Estofado de Patatas con Ternera</p> <p>Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada</p> <p><b>Kcal:</b> 529 <b>Lip:</b> 12,70 <b>Prot:</b> 21,74 <b>HC:</b> 85,48 <b>Cena:</b> Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta</p>	<p>Arroz con Pisto ECO Tortilla Francesa</p> <p>Zanahorias al Vapor (guarnición) ECO Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada</p> <p><b>Kcal:</b> 562 <b>Lip:</b> 17,08 <b>Prot:</b> 12,36 <b>HC:</b> 89,58 <b>Cena:</b> Patata + Carne + Lácteo o Fruta</p>	<p>Lentejas Guisadas con Pollo Varitas de Merluza</p> <p>Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral (30g.) y Agua Fruta de Temporada</p> <p><b>Kcal:</b> 611 <b>Lip:</b> 18,10 <b>Prot:</b> 23,11 <b>HC:</b> 87,13 <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta</p>	<p>Garbanzos Estofados con Verduras ECO Muslito de Pollo al Horno al Ajillo</p> <p>Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada</p> <p><b>Kcal:</b> 496 <b>Lip:</b> 17,89 <b>Prot:</b> 22,02 <b>HC:</b> 63,38 <b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta</p>	<p>Espirales con Tomate ECO Palometa al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada</p> <p><b>Kcal:</b> 575 <b>Lip:</b> 19,13 <b>Prot:</b> 24,04 <b>HC:</b> 76,84 <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo o Fruta</p>
23	<p>Potaje de Alubias Blancas ECO Tortilla de Patatas con Calabacín</p> <p>Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada</p> <p><b>Kcal:</b> 562 <b>Lip:</b> 22,48 <b>Prot:</b> 17,37 <b>HC:</b> 73,48 <b>Cena:</b> Arroz + Carne + Lácteo o Fruta</p>	<p>Lacitos Boloñesa Salmón al Horno Marinado</p> <p>Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada</p> <p><b>Kcal:</b> 702 <b>Lip:</b> 28,15 <b>Prot:</b> 31,51 <b>HC:</b> 80,05 <b>Cena:</b> Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta</p>	<p>Puchero Flamenquín</p> <p>Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral (30g.) y Agua Fruta de Temporada</p> <p><b>Kcal:</b> 619 <b>Lip:</b> 21,19 <b>Prot:</b> 21,79 <b>HC:</b> 84,30 <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta</p>	<p>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</p> <p><b>Kcal:</b> 473 <b>Lip:</b> 12,95 <b>Prot:</b> 15,89 <b>HC:</b> 72,34 <b>Cena:</b> Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta</p>	<p>Arroz Hervido con Tomate Frito ECO Tiras de Rosada al Horno al Ajo y Perejil</p> <p>Menestra al Vapor (guarnición) ECO Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada y Yogur</p> <p><b>Kcal:</b> 658 <b>Lip:</b> 20,03 <b>Prot:</b> 26,42 <b>HC:</b> 95,33 <b>Cena:</b> Patata + Carne + Lácteo o Fruta</p>
30	<p>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</p> <p><b>Kcal:</b> 454 <b>Lip:</b> 14,32 <b>Prot:</b> 15,53 <b>HC:</b> 68,67 <b>Cena:</b> Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta</p>				



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

**\*Menú I. fría Toledo. Sept 2024**

Basal - . - Colegios Toledo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

*mediterránea*