

	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>Kcal: 529 Lip: 12,70 Prot: 21,74 HC: 85,48 Cena: 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>Kcal: 562 Lip: 17,08 Prot: 12,36 HC: 89,58 Cena: 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>Kcal: 611 Lip: 18,10 Prot: 23,11 HC: 87,13 Cena: 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>Kcal: 496 Lip: 17,89 Prot: 22,02 HC: 63,38 Cena: 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>Kcal: 575 Lip: 19,13 Prot: 24,04 HC: 76,84 Cena: 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>Kcal: 562 Lip: 22,48 Prot: 17,37 HC: 73,48 Cena: 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>Kcal: 702 Lip: 28,15 Prot: 31,51 HC: 80,05 Cena: 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>Kcal: 619 Lip: 21,19 Prot: 21,79 HC: 84,30 Cena: 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>Kcal: 473 Lip: 12,95 Prot: 15,89 HC: 72,34 Cena: 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>Kcal: 658 Lip: 20,03 Prot: 26,42 HC: 95,33 Cena: 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>Kcal: 454 Lip: 14,32 Prot: 15,53 HC: 68,67 Cena: 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