

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		
2	Lentejas con Chorizo. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada	3	Crema de Verduras ECO. Hamburguesa de Atún Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada	4	Guisantes a la Sevillana Pollo al Ajillo Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	5	Arroz con Tomate. Crujiente de Bacalao Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	6	Brócoli Rehogado con Ajitos Tallarines a la Boloñesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	
Kcal: 693 Lip: 28,95 Prot: 32,03 HC: 79,33		Kcal: 548 Lip: 25,49 Prot: 21,62 HC: 58,23		Kcal: 587 Lip: 17,97 Prot: 39,89 HC: 67,80		Kcal: 773 Lip: 29,67 Prot: 17,22 HC: 109,94		Kcal: 616 Lip: 17,40 Prot: 22,17 HC: 89,69		
Cena: Arroz + Pescado + Fruta		Cena: Pasta + Carne + Lácteo		Cena: Verdura + Huevo + Fruta		Cena: Verdura + Carne + Fruta		Cena: Patata + Pescado + Lácteo		
9	Lentejas Castellanas Salmón en Salsa de Eneldo. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	10	Garbanzos Estofados con Verduras. Tortilla de Patata con Cebolla. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada	11	Crema de Zanahoria ECO. Pollo Asado Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	12	Arroz con Verduras Merluza al Horno. Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada	13	Coditos Napolitana Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur	
Kcal: 658 Lip: 19,18 Prot: 41,16 HC: 81,67		Kcal: 758 Lip: 28,93 Prot: 25,65 HC: 101,69		Kcal: 599 Lip: 21,19 Prot: 37,82 HC: 63,09		Kcal: 665 Lip: 19,11 Prot: 23,18 HC: 93,19		Kcal: 784 Lip: 23,71 Prot: 39,81 HC: 85,17		
Cena: Arroz + Ave + Fruta		Cena: Verdura + Pescado + Lácteo		Cena: Pasta + Huevo + Fruta		Cena: Verdura + Carne + Lácteo		Cena: Verdura + Pescado + Fruta		
16	Judías Blancas Estofadas con Verduras. Escalope de Merluza Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada	17	Macarrones con Tomate Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	18	Ensalada Mixta Perrito Caliente Patatas Fritas Pan Integral y Agua Postre especial	19			20	
Kcal: 702 Lip: 20,76 Prot: 27,24 HC: 103,79		Kcal: 649 Lip: 24,12 Prot: 22,13 HC: 86,55		Kcal: 760 Lip: 38,88 Prot: 28,93 HC: 73,28						
Cena: Arroz + Ave + Fruta		Cena: Verdura + Pescado + Lácteo		Cena: Verdura + Huevo + Fruta						

mediterránea



Programa de nutrición
y hábitos saludables
del Grupo Mediterránea

APRENDEMOS A COMER... COCINANDO



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



ESCANEA 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

mediterránea