

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
5 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa con Atún Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada	6 Crema de Coliflor Albóndigas de Pollo en Salsa Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada	7 Arroz Tres Delicias Merluza a la Bilbaína Tomate Aliñado con AOVE Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	8 Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada	9 Espinacas Gratinadas  Spaguetti Aglio e Tonno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur
Kcal: 691 Lip: 27,74 Prot: 32,78 HC: 80,00 Cena: Arroz + Ave + Lácteo	Kcal: 664 Lip: 24,08 Prot: 23,17 HC: 90,19 Cena: Pasta + Pescado + Fruta	Kcal: 567 Lip: 17,78 Prot: 33,82 HC: 66,94 Cena: Verdura + Carne + Fruta	Kcal: 651 Lip: 15,31 Prot: 39,53 HC: 92,04 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	JORNADA EUROPEA (ITALIA) Kcal: 780 Lip: 31,39 Prot: 31,50 HC: 93,57 Cena: Verdura + Huevo + Fruta
12 Judías Verdes Rehogadas Ragout de Ternera Estofada Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada	13 Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	14 Arroz con Tomate Salmón a la Naranja Verduras Asadas Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	15  FESTIVO	16 Coditos Napolitana Abadejo al Ajillo. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur
Kcal: 611 Lip: 26,72 Prot: 34,86 HC: 59,84 Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	Kcal: 683 Lip: 27,28 Prot: 27,17 HC: 85,66 Cena: Verdura + Carne + Fruta	Kcal: 754 Lip: 27,92 Prot: 30,13 HC: 98,65 Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	22 Guisantes a la Sevillana Rotti de Pavo al Horno Zanahoria en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada	Kcal: 740 Lip: 21,16 Prot: 30,49 HC: 87,15 Cena: Verdura + Ave + Fruta
19 Crema de Verduras ECO Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada	20 Lentejas con Chorizo Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	21 Macarrones con Atún Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	23 Arroz a Banda Empanadillas de Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur	
Kcal: 610 Lip: 19,10 Prot: 38,59 HC: 71,22 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Kcal: 735 Lip: 26,04 Prot: 41,67 HC: 86,25 Cena: Patata + Carne + Fruta	Kcal: 756 Lip: 30,98 Prot: 26,28 HC: 93,58 Cena: Verdura + Ave + Lácteo	Kcal: 537 Lip: 20,24 Prot: 31,35 HC: 57,16 Cena: Verdura + Pescado + Fruta	Kcal: 875 Lip: 31,30 Prot: 22,34 HC: 129,44 Cena: Arroz + Huevo + Fruta
26 Coditos con Chorizo Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada	27 Alubias Blancas Campesinas Bacalao con Tomate Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada	28 Paella de Verduras y Marisco Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	29 Menestra de Verduras al Pimentón Marmitako de Salmón Pan y Agua Fruta de Temporada	30 Lentejas Castellanas  Carcamusas Toledanas Guisantes Rehogados Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur
Kcal: 763 Lip: 29,15 Prot: 21,12 HC: 85,48 Cena: Verdura + Carne + Lácteo	Kcal: 665 Lip: 19,21 Prot: 40,67 HC: 84,09 Cena: Arroz + Huevo + Fruta	Kcal: 712 Lip: 20,62 Prot: 36,73 HC: 90,54 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Kcal: 563 Lip: 16,98 Prot: 22,23 HC: 80,41 Cena: Verdura + Carne + Fruta	JORNADA GASTRONÓMICA CASTILLA LA MANCHA Kcal: 787 Lip: 22,38 Prot: 53,34 HC: 96,01 Cena: Patata + Pescado + 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