

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1



4 Lentejas con Chorizo Lenteja Pardina, Patata Pelada, Chorizo Guiso, Cebolla Pelada
Tortilla Francesa Huevo Líquido, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre
Pan y Agua Pan S/s
Fruta de Temporada Manzana, Naranja, Platano, Banana, Pera Conferencia

Kcal: 676 **Lip:** 30,01 **Prot:** 28,32 **HC:** 75,50

Cena: Pasta + Ave + Lácteo

11 Menestra de Verduras Rehogada Menestra Imperial, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo Granulado
Albóndigas en Salsa Albondiga Mixta Pollo/cerdo, Cebolla Pelada, Harina Fina Maiz, Aceite Girasol Alto Oleico
Zanahoria Rehogada Zanahoria, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada
Pan y Agua Pan S/s
Fruta de Temporada Naranja, Platano, Banana, Pera Conferencia, Manzana

Kcal: 577 **Lip:** 29,51 **Prot:** 21,64 **HC:** 56,61

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

18 Lentejas con Chorizo Lenteja Pardina, Patata Pelada, Chorizo Guiso, Cebolla Pelada
Tortilla Francesa Huevo Líquido, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada
Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre
Pan y Agua Pan S/s
Fruta de Temporada Manzana, Naranja, Platano, Banana, Pera Conferencia

Kcal: 675 **Lip:** 29,93 **Prot:** 28,42 **HC:** 75,33

Cena: Pasta + Ave + Lácteo

25 Espirales con Verduras y Tomate Espiral, Tomate Frito, Cebolla Pelada, Zanahoria
Boquerones a la Andaluza Boqueron S/cebeza, Harina Fina Maiz, Aceite Girasol Alto Oleico, Sal Fina Yodada
Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre
Pan y Agua Pan S/s
Fruta de Temporada Manzana, Naranja, Platano, Banana, Pera Conferencia

Kcal: 743 **Lip:** 24,14 **Prot:** 36,95 **HC:** 93,53

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

5 Paella Mixta Arroz Vaporizado, Preparado Paella, Pollo Troceado, Cebolla Pelada
Merluza a la Bilbaína Merluza Filete C/p, Pimiento Lamuyo Rojo, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo
Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre
Pan y Agua Pan S/s
Fruta de Temporada Manzana, Naranja, Platano, Banana, Pera Conferencia

Kcal: 631 **Lip:** 17,66 **Prot:** 30,11 **HC:** 91,09

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

12 Sopa de Calabaza Calabaza, Patata Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada
Tortilla de Patata con Cebolla Tortilla Patata y Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre
Pan y Agua Pan S/s
Fruta de Temporada Naranja, Platano, Banana, Pera Conferencia, Manzana

Kcal: 487 **Lip:** 18,69 **Prot:** 11,33 **HC:** 67,18

Cena: Pasta + Ave + Lácteo

19 Crema de Verduras ECO Patata Pelada, Espinacas, Puerro, Calabaza
Escalope de Merluza Merluza Filete Empanado, Aceite Girasol Alto Oleico
Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre
Pan y Agua Pan S/s
Fruta de Temporada Manzana, Naranja, Platano, Banana, Pera Conferencia

Kcal: 569 **Lip:** 24,25 **Prot:** 16,81 **HC:** 71,75

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

26 Garbanzos Estofados con Patatas Garbanzo, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra
Pollo al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo, Sal Fina Yodada
Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre
Pan y Agua Pan S/s
Fruta de Temporada Manzana, Naranja, Platano, Banana, Pera Conferencia

Kcal: 765 **Lip:** 22,11 **Prot:** 46,35 **HC:** 75,31

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

6 Sopa de Cocido Fideos, Gallina, Garbanzo, Zanahoria
Cocido Completo Garbanzo, Pollo Troceado, Patata Pelada, Cudillo Jamon
Pan Integral y Agua Pan Int
Fruta de Temporada Manzana, Naranja, Platano, Banana, Pera Conferencia

Kcal: 746 **Lip:** 23,65 **Prot:** 39,77 **HC:** 96,71

Cena: Patata + Verdura + Lácteo

13 Judías Blancas Estofadas con Verduras Alubia Blanca, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Pimiento Lamuyo Rojo
Magro de Cerdo Estofado Cerdo Dado, Cebolla Pelada, Pimiento Lamuyo Verde, Pimiento Lamuyo Rojo
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada, Ajo Granulado
Pan Integral y Agua Pan Int
Fruta de Temporada Naranja, Platano, Banana, Pera Conferencia, Manzana

Kcal: 662 **Lip:** 23,05 **Prot:** 20,18 **HC:** 96,80

Cena: Patata + Verdura + Lácteo

20 Macarrones con Tomate Macarrones, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada
Cinta de Lomo al Horno Cerdo Cinta Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra
Pan Integral y Agua Pan Int
Fruta de Temporada Manzana, Naranja, Platano, Banana, Pera Conferencia

Kcal: 687 **Lip:** 23,26 **Prot:** 35,44 **HC:** 83,96

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

27 Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada
Merluza a la Bilbaína Merluza Filete C/p, Pimiento Lamuyo Rojo, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo
Pimientos Asados Pimiento Lamuyo Rojo, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada
Pan Integral y Agua Pan Int
Fruta de Temporada Manzana, Naranja, Platano, Banana, Pera Conferencia

Kcal: 677 **Lip:** 23,95 **Prot:** 24,24 **HC:** 94,96

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

7 Pasta Boloñesa de Pollo Espaguetti S/gluten, Tomate Frito, Pollo Troceado, Cebolla Pelada
Hamburguesa de Atún Hamburguesa Atun, Aceite Girasol Alto Oleico
Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre
Pan y Agua Pan S/s
Fruta de Temporada Manzana, Naranja, Platano, Banana, Pera Conferencia

Kcal: 662 **Lip:** 18,59 **Prot:** 27,52 **HC:** 93,25

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

14 Codos al Gratén Tiburon, Tomate Frito, Queso Rallado, Aceite Oliva Virgen Extra
Caballa en Aceite Caballa Aceite
Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan y Agua Pan S/s
Fruta de Temporada Naranja, Platano, Banana, Pera Conferencia, Manzana

Kcal: 679 **Lip:** 23,14 **Prot:** 33,58 **HC:** 81,88

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

21 Sopa de Cocido Fideos, Gallina, Garbanzo, Zanahoria
Cocido Completo Garbanzo, Pollo Troceado, Patata Pelada, Cudillo Jamon
Pan y Agua Pan S/s
Fruta de Temporada Manzana, Naranja, Platano, Banana, Pera Conferencia

Kcal: 683 **Lip:** 17,59 **Prot:** 39,40 **HC:** 94,41

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

28 Potaje de Alubias Viudas Blancas Alubia Blanca, Patata Pelada, Tomate Frito, Zanahoria
Tortilla de Patata con Cebolla Tortilla Patata y Cebolla
Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan y Agua Pan S/s
Fruta de Temporada Manzana, Naranja, Platano, Banana, Pera Conferencia

Kcal: 636 **Lip:** 19,88 **Prot:** 22,29 **HC:** 91,76

Cena: Pasta + Ave + Lácteo

15 **8** Crema de Calabacín Calabacin, Patata Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada
Lacón al Horno Lacon, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada
Patatas Panadera Patata Panadera, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada
Pan y Agua Pan S/s
Fruta de Temporada y Yogur Yogurt Natural, Naranja, Platano, Banana, Manzana

Kcal: 594 **Lip:** 26,21 **Prot:** 30,15 **HC:** 60,40

Cena: Arroz + Pescado + Fruta



22 Arroz Campesina Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Cebolla Pelada, Guisante
Salmón al Horno Salmon, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada
Patatas Panadera Patata Panadera, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada
Pan y Agua Pan S/s
Fruta de Temporada y Yogur Yogurt Natural, Naranja, Platano, Banana, Manzana

Kcal: 724 **Lip:** 22,70 **Prot:** 34,46 **HC:** 96,78

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

29 Coliflor a la Italiana Coliflor Rebozada, Tomate Frito, Aceite Girasol Alto Oleico, Azucar
Albóndigas de Ternera en Salsa Albondigas Vacuno, Cebolla Pelada, Harina Fina Maiz, Aceite Girasol Alto Oleico
Zanahorias en Guiso
Pan y Agua Pan S/s
Fruta de Temporada Manzana, Naranja, Platano, Banana, Pera Conferencia

Kcal: 850 **Lip:** 46,83 **Prot:** 23,61 **HC:** 80,25

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo



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