

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		
2	Macarrones con Tomate Cinta de Lomo Adobada al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	3	Lentejas con Chorizo Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada	4	Arroz con Tomate Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	5	Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada	6	Crema de Verduras ECO Salmón en Salsa de Eneldo Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur	
Kcal: 680 Lip: 21,23 Prot: 36,20 HC: 86,91 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo		Kcal: 672 Lip: 28,35 Prot: 28,74 HC: 78,51 Cena: Pasta + Ave + Fruta		Kcal: 624 Lip: 17,48 Prot: 28,68 HC: 91,93 Cena: Verdura + Carne + Fruta		Kcal: 651 Lip: 15,31 Prot: 39,53 HC: 92,04 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo		Kcal: 708 Lip: 30,17 Prot: 28,04 HC: 80,51 Cena: Arroz + Huevo + Fruta		
9	Arroz con Verduras Pollo Asado Zanahoria Rehogada 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 Ragout de Ternera Estofada Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	12	Lentejas Castellanas Empanadillas de Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	13	Coditos Napolitana Abadejo al Ajillo. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur	
Kcal: 716 Lip: 20,02 Prot: 39,22 HC: 97,68 Cena: Verdura + Carne + Fruta		Kcal: 708 Lip: 29,49 Prot: 26,29 HC: 87,61 Cena: Pasta + Pescado + Fruta		Kcal: 586 Lip: 22,56 Prot: 33,28 HC: 61,84 Cena: Arroz + Huevo + Lácteo		Kcal: 795 Lip: 27,69 Prot: 24,05 HC: 114,46 Cena: Patata + Pescado + Lácteo		Kcal: 744 Lip: 21,31 Prot: 30,47 HC: 89,19 Cena: Verdura + Ave + Fruta		
16	Arroz con Tomate Tortilla Francesa de Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	17	Lentejas Estofadas con Verduras Merluza a la Andaluza Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada	18	Ensalada Mixta Perrito Caliente Patatas Fritas Pan Integral y Agua Postre especial	19			20	
Kcal: 708 Lip: 30,95 Prot: 16,60 HC: 94,67 Cena: Verdura + Ave + Fruta		Kcal: 696 Lip: 22,06 Prot: 39,00 HC: 87,15 Cena: Patata + Carne + Lácteo		Kcal: 785 Lip: 38,89 Prot: 29,36 HC: 79,15 Cena: Verdura + 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