

Lunes

2 Macarrones Napolitana 1-3T-6T-10T  
Redondo de Pavo al Horno 6-7  
Judías Verdes Rehogadas  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 652 Lip: 15,56 Prot: 26,23 HC: 102,99

9 Alubias Blancas Guisadas  
Salchichas al Horno 6  
Patatitas Asadas 9T  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 696 Lip: 27,72 Prot: 29,16 HC: 85,37

16 Macarrones con Tomate 1-3T-6T-10T  
Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno 1-6-9T-12  
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 735 Lip: 26,44 Prot: 24,19 HC: 101,03

Martes

3 Garbanzos Guisados 9T  
Merluza al Romero 4-9T  
Guisantes al Ajillo  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 702 Lip: 21,65 Prot: 37,02 HC: 90,22

10 Fideua de Pollo 1-1T-2T-3T-4T-6T-7T-9T-10T-12T  
Merluza al Horno en Salsa de Adobo 4-12  
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 637 Lip: 19,43 Prot: 32,17 HC: 83,22

17 Garbanzos Estofados 9T  
Merluza al Horno al Limón 4-9T  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 652 Lip: 21,05 Prot: 34,07 HC: 84,08

Miércoles

4 Crema Parmentiere  
Tortilla Francesa 3  
Ensalada Verde 9T  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T  
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 487 Lip: 18,65 Prot: 17,44 HC: 62,63

11 Arroz a la Cubana 9T  
Alitas de Pollo Asadas con Pimentón  
Salteado Campestre  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T  
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 836 Lip: 28,56 Prot: 37,32 HC: 107,49

18 Crema de Zanahoria y Boniato  
Pollo Asado 9T-12  
Guisantes Salteados  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T  
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 565 Lip: 15,55 Prot: 16,53 HC: 88,59

Jueves

5 Potaje de Lentejas 1T  
Lomo de Cerdo en Salsa  
Menestra Rehogada  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 563 Lip: 15,92 Prot: 20,63 HC: 87,01

12 Lentejas Estofadas 1T  
Tortilla de Espinacas 3  
Ensalada Verde 9T  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 722 Lip: 22,19 Prot: 29,11 HC: 102,76

19 Puchero de Lentejas 1T  
Filete de Salmón a Las Finas Hierbas 4  
Zanahorias al Vapor 9T  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 734 Lip: 27,39 Prot: 38,68 HC: 86,20

Viernes

6 Cazuela de Arroz 9T  
Palometa al Horno al Limón 2T-4-9T-14T  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 690,66 Lip: 20,84 Prot: 30,41 HC: 96,17

13 Crema Hortelana  
Abadejo al Ajillo 4-9T  
Zanahorias Rehogadas 9T  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 456,87 Lip: 14,21 Prot: 22,08 HC: 59,05

20 Gazpacho 1  
Tortilla de Calabacín 3  
Ensalada Verde 9T  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T  
Natillas 7

Kcal: 887,60 Lip: 35,48 Prot: 23,48 HC: 115,90

ALÉRGENOS

- 1-Gluten
- 2-Crustaceo
- 3-Huevo
- 4-Pescado
- 5-Cacahuete
- 6-Soja
- 7-Leche y Derivados
- 8-Frutos Secos
- 9-Apio
- 10-Mostaza
- 11-Sesamo
- 12-Sulfitos
- 13-Altramuces
- 14-Moluscos

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>2</b> Macarrones Napolitana Redondo de Pavo al Horno Judías Verdes Rehogadas</p> <p>Fruta de Temporada</p>	<p><b>3</b> Garbanzos Guisados Merluza al Romero Guisantes al Ajillo</p> <p>Fruta de Temporada</p>	<p><b>4</b> Crema Parmentiere Tortilla Francesa Ensalada Verde</p> <p>Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural</p>	<p><b>5</b> Potaje de Lentejas Lomo de Cerdo en Salsa Menestra Rehogada</p> <p>Fruta de Temporada</p>	<p><b>6</b> Cazuela de Arroz Palometa al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria</p> <p>Fruta de Temporada</p>
<p><b>9</b> Alubias Blancas Guisadas Salchichas al Horno Patatitas Asadas</p> <p>Fruta de Temporada</p>	<p><b>10</b> Fideua de Pollo Merluza al Horno en Salsa de Adobo Ensalada de Lechuga y Maíz</p> <p>Fruta de Temporada</p>	<p><b>11</b> Arroz a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Salteado Campestre</p> <p>Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural</p>	<p><b>12</b> Lentejas Estofadas Tortilla de Espinacas Ensalada Verde</p> <p>Fruta de Temporada</p>	<p><b>13</b> Crema Hortelana Abadejo al Ajillo Zanahorias Rehogadas</p> <p>Fruta de Temporada</p>
<p><b>16</b> Macarrones con Tomate Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz</p> <p>Fruta de Temporada</p>	<p><b>17</b> Garbanzos Estofados Merluza al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria</p> <p>Fruta de Temporada</p>	<p><b>18</b> Crema de Zanahoria y Boniato Pollo Asado</p> <p>Guisantes Salteados</p> <p>Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural</p>	<p><b>19</b> Puchero de Lentejas Filete de Salmón a Las Finas Hierbas Zanahorias al Vapor</p> <p>Fruta de Temporada</p>	<p><b>20</b> Gazpacho Tortilla de Calabacín Ensalada Verde</p> <p>Fruta de Temporada</p>

*mediterránea*

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>2</b> Macarrones Napolitana Redondo de Pavo al Horno Judías Verdes Rehogadas</p> <p>Fruta de Temporada</p>	<p><b>3</b> Garbanzos Guisados Merluza al Romero Guisantes al Ajillo</p> <p>Fruta de Temporada</p>	<p><b>4</b> Crema Parmentiere Tortilla Francesa Ensalada Verde</p> <p>Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural</p>	<p><b>5</b> Potaje de Lentejas Lomo de Cerdo en Salsa Menestra Rehogada</p> <p>Fruta de Temporada</p>	<p><b>6</b> Cazuela de Arroz Palometa al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria</p> <p>Fruta de Temporada</p>
<p><b>9</b> Alubias Blancas Guisadas Salchichas al Horno Patatitas Asadas</p> <p>Fruta de Temporada</p>	<p><b>10</b> Fideua de Pollo Merluza al Horno en Salsa de Adobo Ensalada de Lechuga y Maíz</p> <p>Fruta de Temporada</p>	<p><b>11</b> Arroz a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Salteado Campestre</p> <p>Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural</p>	<p><b>12</b> Lentejas Estofadas Tortilla de Espinacas Ensalada Verde</p> <p>Fruta de Temporada</p>	<p><b>13</b> Crema Hortelana Abadejo al Ajillo Zanahorias Rehogadas</p> <p>Fruta de Temporada</p>
<p><b>16</b> Macarrones con Tomate Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz</p> <p>Fruta de Temporada</p>	<p><b>17</b> Garbanzos Estofados Merluza al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria</p> <p>Fruta de Temporada</p>	<p><b>18</b> Crema de Zanahoria y Boniato Pollo Asado</p> <p>Guisantes Salteados</p> <p>Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural</p>	<p><b>19</b> Puchero de Lentejas Filete de Salmón a Las Finas Hierbas Zanahorias al Vapor</p> <p>Fruta de Temporada</p>	<p><b>20</b> Gazpacho Tortilla de Calabacín Ensalada Verde</p> <p>Fruta de Temporada Natillas</p>

*mediterránea*

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>2</b> Pasta Napolitana Dieta Redondo de Pavo al Horno Judías Verdes Rehogadas</p> <p>Fruta de Temporada</p>	<p><b>3</b> Garbanzos Guisados Merluza al Romero Guisantes al Ajillo</p> <p>Fruta de Temporada</p>	<p><b>4</b> Crema Parmentiere Pollo al Ajillo Ensalada Verde</p> <p>Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural</p>	<p><b>5</b> Potaje de Lentejas Lomo de Cerdo en Salsa Menestra Rehogada</p> <p>Fruta de Temporada</p>	<p><b>6</b> Cazuela de Arroz Palometa al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria</p> <p>Fruta de Temporada</p>
<p><b>9</b> Alubias Blancas Guisadas Salchichas al Horno Patatitas Asadas</p> <p>Fruta de Temporada</p>	<p><b>10</b> Pasta con Verduras Dieta Merluza al Horno en Salsa de Adobo Ensalada de Lechuga y Maíz</p> <p>Fruta de Temporada</p>	<p><b>11</b> Arroz a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Salteado Campestre</p> <p>Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural</p>	<p><b>12</b> Lentejas Estofadas Lomo de Cerdo a la Plancha Ensalada Verde</p> <p>Fruta de Temporada</p>	<p><b>13</b> Crema Hortelana Abadejo al Ajillo Zanahorias Rehogadas</p> <p>Fruta de Temporada</p>
<p><b>16</b> Pasta con Tomate Dieta Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz</p> <p>Fruta de Temporada</p>	<p><b>17</b> Garbanzos Estofados Merluza al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria</p> <p>Fruta de Temporada</p>	<p><b>18</b> Crema de Zanahoria y Boniato Pollo Asado Guisantes Salteados</p> <p>Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural</p>	<p><b>19</b> Puchero de Lentejas Filete de Salmón a Las Finas Hierbas Zanahorias al Vapor</p> <p>Fruta de Temporada</p>	<p><b>20</b> Gazpacho Pavo al Horno Ensalada Verde</p> <p>Fruta de Temporada Natillas</p>

*mediterránea*

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>2</b> Macarrones Napolitana Pavo al Horno Judías Verdes Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p><b>3</b> Garbanzos Guisados Merluza al Romero Guisantes al Ajillo Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p><b>4</b> Crema Parmentiere Tortilla Francesa Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja</p>	<p><b>5</b> Potaje de Lentejas Lomo de Cerdo en Salsa Menestra Rehogada Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p><b>6</b> Cazuela de Arroz Palometa al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada</p>
<p><b>9</b> Alubias Blancas Guisadas Salchichas al Horno Patatitas Asadas Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p><b>10</b> Pasta con Verduras Merluza al Horno en Salsa de Adobo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p><b>11</b> Arroz a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Salteado Campestre Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja</p>	<p><b>12</b> Lentejas Estofadas Tortilla de Espinacas Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p><b>13</b> Crema Hortelana Abadejo al Ajillo Zanahorias Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada</p>
<p><b>16</b> Macarrones con Tomate Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p><b>17</b> Garbanzos Estofados Merluza al Horno al Limón  Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p><b>18</b> Crema de Zanahoria y Boniato Pollo Asado  Guisantes Salteados Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja</p>	<p><b>19</b> Puchero de Lentejas Filete de Salmón a Las Finas Hierbas  Zanahorias al Vapor Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p><b>20</b> Gazpacho Tortilla de Calabacín  Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja</p>

mediterránea

Lunes

- 2 Macarrones Napolitana
- Redondo de Pavo al Horno
- Judías Verdes Rehogadas
- Pan Integral
- Fruta de Temporada

- 9 Alubias Blancas Guisadas
- Tortilla Francesa
- Patatitas Asadas
- Pan Integral
- Fruta de Temporada

- 16 Macarrones con Tomate
- Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno
- Ensalada de Lechuga y Maíz
- Pan Integral
- Fruta de Temporada

Martes

- 3 Garbanzos Guisados
- Merluza al Romero
- Guisantes al Ajillo
- Pan Integral
- Fruta de Temporada

- 10 Fideua de Pollo
- Merluza al Horno en Salsa de Adobo
- Ensalada de Lechuga y Maíz
- Pan Integral
- Fruta de Temporada

- 17 Garbanzos Estofados
- Merluza al Horno al Limón
- Ensalada de Lechuga y Zanahoria
- Pan Integral
- Fruta de Temporada

Miércoles

- 4 Crema Parmentiere
- Tortilla Francesa
- Ensalada Verde
- Pan Integral
- Fruta de Temporada
- Yogur Desnatado o Natural

- 11 Arroz a la Cubana
- Alitas de Pollo Asadas con Pimentón
- Salteado Campestre
- Pan Integral
- Fruta de Temporada
- Yogur Desnatado o Natural

- 18 Crema de Zanahoria y Boniato
- Pollo Asado
- Guisantes Salteados
- Pan Integral
- Fruta de Temporada
- Yogur Desnatado o Natural

Jueves

- 5 Potaje de Lentejas
- Filete de Pollo a la Plancha
- Menestra Rehogada
- Pan Integral
- Fruta de Temporada

- 12 Lentejas Estofadas
- Tortilla de Espinacas
- Ensalada Verde
- Pan Integral
- Fruta de Temporada

- 19 Puchero de Lentejas
- Filete de Salmón a Las Finas Hierbas
- Zanahorias al Vapor
- Pan Integral
- Fruta de Temporada

Viernes

- 6 Cazuela de Arroz
- Palometa al Horno al Limón
- Ensalada de Lechuga y Zanahoria
- Pan Integral
- Fruta de Temporada

- 13 Crema Hortelana
- Abadejo al Ajillo
- Zanahorias Rehogadas
- Pan Integral
- Fruta de Temporada

- 20 Gazpacho
- Tortilla de Calabacín
- Ensalada Verde
- Pan Integral
- Fruta de Temporada
- Natillas

mediterránea

Lunes

- 2 Macarrones Napolitana  
Redondo de Pavo al Horno  
Judías Verdes Rehogadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

- 9 Alubias Blancas Guisadas  
Lomo de Cerdo a la Plancha  
Patatitas Asadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

- 16 Macarrones con Tomate  
Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

Martes

- 3 Garbanzos Guisados  
Merluza al Romero  
Guisantes al Ajillo  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

- 10 Fideua de Pollo  
Merluza al Horno en Salsa de Adobo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

- 17 Garbanzos Estofados  
Merluza al Horno al Limón  
  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

Miércoles

- 4 Crema Parmentiere  
Tortilla Francesa  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Desnatado o Natural

- 11 Arroz a la Cubana  
Alitas de Pollo Asadas con Pimentón  
Salteado Campestre  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Desnatado o Natural

- 18 Crema de Zanahoria y Boniato  
Pollo Asado  
  
Guisantes Salteados  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Desnatado o Natural

Jueves

- 5 Coliflor Rehogada con Ajo  
Lomo de Cerdo a la Plancha  
Menestra Rehogada  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

- 12 Brócoli al Pimentón  
Tortilla Francesa  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

- 19 Brócoli al Pimentón  
Filete de Salmón a Las Finas Hierbas  
  
Zanahorias al Vapor  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

Viernes

- 6 Cazuela de Arroz  
Palometa al Horno al Limón  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

- 13 Crema Hortelana  
Abadejo al Ajillo  
Zanahorias Rehogadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

- 20 Gazpacho  
Tortilla Francesa  
  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Desnatado o Natural

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>2 Macarrones Napolitana Redondo de Pavo al Horno Judías Verdes Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>3 Garbanzos Guisados Merluza al Romero Guisantes al Ajillo Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>4 Crema Parmentiere Tortilla Francesa Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural</p>	<p>5 Potaje de Lentejas Lomo de Cerdo en Salsa Menestra Rehogada Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>6 Cazuela de Arroz Palometa al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada</p>
<p>9 Alubias Blancas Guisadas Salchichas al Horno Patatitas Asadas Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>10 Fideua de Pollo Merluza al Horno en Salsa de Adobo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>11 Arroz a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Salteado Campestre Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural</p>	<p>12 Lentejas Estofadas Tortilla de Espinacas Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>13 Crema Hortelana Abadejo al Ajillo Zanahorias Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada</p>
<p>16 Macarrones con Tomate Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>17 Garbanzos Estofados Merluza al Horno al Limón  Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>18 Crema de Zanahoria y Boniato Pollo Asado  Guisantes Salteados Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural</p>	<p>19 Puchero de Lentejas Filete de Salmón a Las Finas Hierbas  Zanahorias al Vapor Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>20 Gazpacho Tortilla de Calabacín  Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Natillas</p>

mediterránea



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