

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1



FESTIVO

2



FESTIVO

5 Lentejas Caseras **1T**
Filete de Cerdo a la Gallega
Menestra Salteada
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 551 **Lip:** 15,70 **Prot:** 20,47 **HC:** 84,94

6 Espirales con Tomate **1-3T-6T-10T**
Palitos de Merluza **1-2T-4-6T-7T-10T-14T**
Zanahorias Guisadas **9T**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 792 **Lip:** 26,18 **Prot:** 22,38 **HC:** 116,81

7 Potaje de Judías Blancas
Tortilla Francesa **3**
Guisantes con Ajo y Perejil **9T**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**
Yogur Desnatado o Natural **7**

Kcal: 699 **Lip:** 20,71 **Prot:** 32,72 **HC:** 96,34

8 Arroz a la Cubana **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: 694 **Lip:** 20,01 **Prot:** 30,44 **HC:** 98,95

9 Crema Parmentiere
Redondo de Pavo al Horno **6-7**
Pisto Riojano
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 476,68 **Lip:** 14,49 **Prot:** 19,90 **HC:** 66,93

12 Macarrones con Tomate y Queso **1-3T-6T-7-10T**
Merluza al Horno al Ajillo **2T-4-9T-14T**
Ensalada Verde **9T**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 687 **Lip:** 22,55 **Prot:** 25,65 **HC:** 96,93

13 Garbanzos Guisados **9T**
Pollo con Chimichurri **9T-12**
Patatas a lo Pobre **9T**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 726 **Lip:** 21,87 **Prot:** 40,19 **HC:** 96,05

14 Crema Hortelana
Abadejo a la Vizcaína **4**
Arroz Pilaf Integral **9T**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**
Yogur Desnatado o Natural **7**

Kcal: 554 **Lip:** 15,11 **Prot:** 27,76 **HC:** 74,92

15 Potaje de Lentejas **1T**
Tortilla de Espinacas **3**
Ensalada de Lechuga y Maíz **9T**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 720 **Lip:** 22,23 **Prot:** 29,28 **HC:** 102,37

16 Arroz al Curry **9T**
Albóndigas en Salsa **1-6-12**
Zanahorias Rehogadas **9T**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 802,86 **Lip:** 27,74 **Prot:** 25,80 **HC:** 113,21

19 Macarrones en Salsa Provenzal **1-3T-6T-10T**
Pinchito de Pollo
Judías Verdes Salteadas
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 694 **Lip:** 17,32 **Prot:** 39,74 **HC:** 96,39

20 Alubias Pintas Estofadas
Palometa Encebollada **2T-4-9T-14T**
Ensalada Verde **9T**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 662 **Lip:** 20,67 **Prot:** 39,53 **HC:** 82,32

21 Crema de Calabacín
San Jacobos **1-2T-3T-4T-5T-6-7-8T-9T-10T-11T-13T-14T**
Jardinera de Verduras
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**
Yogur Desnatado o Natural **7**

Kcal: 636 **Lip:** 24,61 **Prot:** 17,45 **HC:** 85,22

22 Puchero de Garbanzos
Abadejo con Salsa de Adobo **4**
Salteado Mediterráneo
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 654 **Lip:** 19,31 **Prot:** 34,15 **HC:** 86,92

23 Paella de Marisco **2-4T-9T-12-14**
Tortilla de Patata **3**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **9T**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 822,82 **Lip:** 27,10 **Prot:** 23,96 **HC:** 121,94

26 Lentejas con Verduras **1T**
Merluza al Horno **2T-4-9T-14T**
Guisantes Salteados
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 648 **Lip:** 17,72 **Prot:** 35,38 **HC:** 88,04

27 Macarrones Caseros **1-3T-6T-10T**
Pollo al Horno Marinado **9T**
Zanahorias Guisadas **9T**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 688 **Lip:** 19,06 **Prot:** 32,88 **HC:** 97,40

28 Arroz Campesina **9T**
Buñuelos de Bacalao **1-2T-3T-4-6T-7T-14T**
Verduras al Vapor
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**
Yogur Desnatado o Natural **7**

Kcal: 921 **Lip:** 33,93 **Prot:** 21,20 **HC:** 132,64

29 Crema de Zanahoria y Boniato
Tortilla de Calabacín **3**
Ensalada Verde **9T**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 697 **Lip:** 26,04 **Prot:** 17,10 **HC:** 97,99

30 Potaje de Judías Blancas
Magro de Cerdo con Tomate
Patatas Rehogadas **9T**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 620,93 **Lip:** 16,34 **Prot:** 21,70 **HC:** 100,66

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-Altramucos
14-Moluscos



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

Lunes

5 Lentejas Caseras
Filete de Cerdo a la Gallega
Menestra Salteada

Fruta de Temporada

12 Macarrones con Tomate y Queso
Merluza al Horno al Ajillo
Ensalada Verde

Fruta de Temporada

19 Macarrones en Salsa Provenzal
Pinchito de Pollo
Judías Verdes Salteadas

Fruta de Temporada

26 Lentejas con Verduras
Merluza al Horno
Guisantes Salteados

Fruta de Temporada

Martes

6 Espirales con Tomate
Palitos de Merluza
Zanahorias Guisadas

Fruta de Temporada

13 Garbanzos Guisados
Pollo con Chimichurri
Patatas a lo Pobre

Fruta de Temporada

20 Alubias Pintas Estofadas
Palometa Encebollada
Ensalada Verde

Fruta de Temporada

27 Macarrones Caseros
Pollo al Horno Marinado
Zanahorias Guisadas

Fruta de Temporada

Miércoles

7 Potaje de Judías Blancas
Tortilla Francesa
Guisantes con Ajo y Perejil

Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

14 Crema Hortelana
Abadejo a la Vizcaína
Arroz Pilaf Integral

Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

21 Crema de Calabacín
Lomo de Cerdo a la Plancha
Jardinera de Verduras

Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

28 Arroz Campesina
Buñuelos de Bacalao
Verduras al Vapor

Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

Jueves

1



FESTIVO

8 Arroz a la Cubana
Palometa al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada

15 Potaje de Lentejas
Tortilla de Espinacas
Ensalada de Lechuga y Maíz

Fruta de Temporada

22 Puchero de Garbanzos
Abadejo con Salsa de Adobo
Salteado Mediterráneo

Fruta de Temporada

29 Crema de Zanahoria y Boniato
Tortilla de Calabacín
Ensalada Verde

Fruta de Temporada

Viernes

2



FESTIVO

9 Crema Parmentiere
Redondo de Pavo al Horno
Pisto Riojano

Fruta de Temporada

16 Arroz Blanco Rehogado con un Chorrito de Aceite
Albóndigas en Salsa
Zanahorias Rehogadas

Fruta de Temporada

23 Paella de Marisco
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada

30 Potaje de Judías Blancas
Magro de Cerdo con Tomate
Patatitas Rehogadas

Fruta de Temporada

mediterránea

Lunes

5 Lentejas Caseras
Filete de Cerdo a la Gallega
Menestra Salteada

Fruta de Temporada

12 Macarrones con Tomate y Queso
Merluza al Horno al Ajillo
Ensalada Verde

Fruta de Temporada

19 Macarrones en Salsa Provenzal
Pinchito de Pollo
Judías Verdes Salteadas

Fruta de Temporada

26 Lentejas con Verduras
Merluza al Horno
Guisantes Salteados

Fruta de Temporada

Martes

6 Espirales con Tomate
Palitos de Merluza
Zanahorias Guisadas

Fruta de Temporada

13 Garbanzos Guisados
Pollo con Chimichurri
Patatas a lo Pobre

Fruta de Temporada

20 Alubias Pintas Estofadas
Palometa Encebollada
Ensalada Verde

Fruta de Temporada

27 Macarrones Caseros
Pollo al Horno Marinado
Zanahorias Guisadas

Fruta de Temporada

Miércoles

7 Potaje de Judías Blancas
Tortilla Francesa
Guisantes con Ajo y Perejil

Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

14 Crema Hortelana
Abadejo a la Vizcaína
Arroz Pilaf Integral

Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

21 Crema de Calabacín
Lomo al Horno
Jardinera de Verduras

Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

28 Arroz Campesina
Buñuelos de Bacalao
Verduras al Vapor

Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

Jueves

1



FESTIVO

8 Arroz a la Cubana
Palometa al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada

15 Potaje de Lentejas
Tortilla de Espinacas
Ensalada de Lechuga y Maíz

Fruta de Temporada

22 Puchero de Garbanzos
Abadejo con Salsa de Adobo
Salteado Mediterráneo

Fruta de Temporada

29 Crema de Zanahoria y Boniato
Tortilla de Calabacín
Ensalada Verde

Fruta de Temporada

Viernes

2



FESTIVO

9 Crema Parmentiere
Redondo de Pavo al Horno
Pisto Riojano

Fruta de Temporada

16 Arroz Blanco Rehogado con un Chorrito de Aceite
Albóndigas en Salsa
Zanahorias Rehogadas

Fruta de Temporada

23 Paella de Marisco
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada

30 Potaje de Judías Blancas
Magro de Cerdo con Tomate
Patatitas Rehogadas

Fruta de Temporada

mediterránea

Lunes

5 Lentejas Caseras
Filete de Cerdo a la Gallega
Menestra Salteada

Fruta de Temporada

12 Pasta con Tomate Dieta
Merluza al Horno al Ajillo
Ensalada Verde

Fruta de Temporada

19 Pasta a la Provenzal Dieta
Pinchito de Pollo
Judías Verdes Salteadas

Fruta de Temporada

26 Lentejas con Verduras
Merluza al Horno
Guisantes Salteados

Fruta de Temporada

Martes

6 Pasta con Tomate Dieta
Palitos de Merluza
Zanahorias Guisadas

Fruta de Temporada

13 Garbanzos Guisados
Pollo con Chimichurri
Patatas a lo Pobre

Fruta de Temporada

20 Alubias Pintas Estofadas
Palometa Encebollada
Ensalada Verde

Fruta de Temporada

27 Pasta con Tomate Dieta
Pollo al Horno Marinado
Zanahorias Guisadas

Fruta de Temporada

Miércoles

7 Potaje de Judías Blancas
Filete de Pollo a la Plancha
Guisantes con Ajo y Perejil

Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

14 Crema Hortelana
Abadejo a la Vizcaína
Arroz Pilaf Integral

Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

21 Crema de Calabacín
Lomo de Cerdo a la Plancha
Jardinera de Verduras

Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

28 Arroz Campesina
Bacalao al Horno
Verduras al Vapor

Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

Jueves

1



FESTIVO

8 Arroz a la Cubana
Palometa al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada

15 Potaje de Lentejas
Filete de Pollo a la Plancha
Ensalada de Lechuga y Maíz

Fruta de Temporada

22 Puchero de Garbanzos
Abadejo con Salsa de Adobo
Salteado Mediterráneo

Fruta de Temporada

29 Crema de Zanahoria y Boniato
Pavo al Horno
Ensalada Verde

Fruta de Temporada

Viernes

2



FESTIVO

9 Crema Parmentiere
Redondo de Pavo al Horno
Pisto Riojano

Fruta de Temporada

16 Arroz Blanco Rehogado con un Chorrito de Aceite
Albóndigas en Salsa
Zanahorias Rehogadas

Fruta de Temporada

23 Paella de Marisco
Salchichas de Pollo Encebolladas
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada

30 Potaje de Judías Blancas
Magro de Cerdo con Tomate
Patatitas Rehogadas

Fruta de Temporada

mediterránea

Lunes

5 Lentejas Caseras
Filete de Cerdo a la Gallega
Menestra Salteada
Pan Integral
Fruta de Temporada

12 Pasta con Tomate
Merluza al Horno al Ajillo
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

19 Macarrones en Salsa Provenzal
Pinchito de Pollo
Judías Verdes Salteadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

26 Lentejas con Verduras
Merluza al Horno
Guisantes Salteados
Pan Integral
Fruta de Temporada

Martes

6 Espirales con Tomate
Merluza al Horno
Zanahorias Guisadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

13 Garbanzos Guisados
Pollo con Chimichurri
Patatas a lo Pobre
Pan Integral
Fruta de Temporada

20 Alubias Pintas Estofadas
Palometa Encebollada
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

27 Macarrones Caseros
Pollo al Horno Marinado
Zanahorias Guisadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

Miércoles

7 Potaje de Judías Blancas
Tortilla Francesa
Guisantes con Ajo y Perejil
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

14 Crema Hortelana
Abadejo a la Vizcaína
Arroz Pilaf Integral
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

21 Crema de Calabacín
Lomo de Cerdo a la Plancha
Jardinera de Verduras
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

28 Arroz Campesina
Bacalao al Horno
Verduras al Vapor
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

Jueves

1



FESTIVO

8 Arroz a la Cubana
Palometa al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

15 Potaje de Lentejas
Tortilla de Espinacas
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada

22 Puchero de Garbanzos
Abadejo con Salsa de Adobo
Salteado Mediterráneo
Pan Integral
Fruta de Temporada

29 Crema de Zanahoria y Boniato
Tortilla de Calabacín
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

2



FESTIVO

9 Crema Parmentiere
Pavo al Horno
Pisto Riojano
Pan Integral
Fruta de Temporada

16 Arroz al Curry
Albóndigas en Salsa
Zanahorias Rehogadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

23 Paella de Marisco
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

30 Potaje de Judías Blancas
Magro de Cerdo con Tomate
Patatitas Rehogadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

mediterránea

Lunes

5 Lentejas Caseras
Tortilla de Patata
Menestra Salteada
Pan Integral
Fruta de Temporada

12 Pasta con Tomate
Merluza al Horno al Ajillo

Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

19 Macarrones en Salsa Provenzal
Pinchito de Pollo
Judías Verdes Salteadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

26 Lentejas con Verduras
Merluza al Horno

Guisantes Salteados
Pan Integral
Fruta de Temporada

Martes

6 Espirales con Tomate
Palitos de Merluza
Zanahorias Guisadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

13 Garbanzos Guisados
Pollo con Chimichurri

Patatas a lo Pobre
Pan Integral
Fruta de Temporada

20 Alubias Pintas Estofadas
Palometa Encebollada
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

27 Macarrones Caseros
Pollo al Horno Marinado

Zanahorias Guisadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

Miércoles

7 Potaje de Judías Blancas
Tortilla Francesa
Guisantes con Ajo y Perejil
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

14 Crema Hortelana
Abadejo a la Vizcaína

Arroz Pilaf Integral
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

21 Crema de Calabacín
Merluza Rebozada
Jardinera de Verduras
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

28 Arroz Campesina
Buñuelos de Bacalao

Verduritas al Vapor
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

Jueves

1



FESTIVO

8 Arroz a la Cubana
Palometa al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

15 Potaje de Lentejas
Tortilla de Espinacas

Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada

22 Puchero de Garbanzos
Abadejo con Salsa de Adobo
Salteado Mediterráneo
Pan Integral
Fruta de Temporada

29 Crema de Zanahoria y Boniato
Tortilla de Calabacín

Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

2



FESTIVO

9 Crema Parmentiere
Redondo de Pavo al Horno
Pisto Riojano
Pan Integral
Fruta de Temporada

16 Arroz al Curry
Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno
Zanahorias Rehogadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

23 Paella de Marisco
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

30 Potaje de Judías Blancas
Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno
Patatitas Rehogadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

mediterránea

Lunes

5 Crema de Verduras
Filete de Cerdo a la Gallega
Menestra Salteada
Pan Integral
Fruta de Temporada

12 Pasta con Tomate
Merluza al Horno al Ajillo

Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

19 Macarrones en Salsa Provenzal
Pinchito de Pollo
Judías Verdes Salteadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

26 Crema de Verduras
Merluza al Horno

Guisantes Salteados
Pan Integral
Fruta de Temporada

Martes

6 Espirales con Tomate
Merluza al Horno
Zanahorias Guisadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

13 Garbanzos Guisados
Pollo con Chimichurri

Patatas a lo Pobre
Pan Integral
Fruta de Temporada

20 Alubias Pintas Estofadas
Palometa Encebollada
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

27 Macarrones Caseros
Pollo al Horno Marinado

Zanahorias Guisadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

Miércoles

7 Potaje de Judías Blancas
Tortilla Francesa
Guisantes con Ajo y Perejil
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

14 Crema Hortelana
Filete de Abadejo al Horno

Arroz Pilaf Integral
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

21 Crema de Calabacín
Lomo de Cerdo a la Plancha
Jardinera de Verduras
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

28 Arroz Campesina
Bacalao al Horno

Verduritas al Vapor
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

Jueves

1



FESTIVO

8 Arroz a la Cubana
Palometa al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

15 Coliflor Ajoarriero
Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada

22 Puchero de Garbanzos
Abadejo con Salsa de Adobo
Salteado Mediterráneo
Pan Integral
Fruta de Temporada

29 Crema de Zanahoria y Boniato
Tortilla Francesa

Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

2



FESTIVO

9 Crema Parmentiere
Redondo de Pavo al Horno
Pisto Riojano
Pan Integral
Fruta de Temporada

16 Arroz al Curry
Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno
Zanahorias Rehogadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

23 Paella de Marisco
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

30 Potaje de Judías Blancas
Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno
Patatitas Rehogadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

mediterránea

Lunes

5 Lentejas Caseras
Filete de Cerdo a la Gallega
Menestra Salteada
Pan Integral
Fruta de Temporada

12 Macarrones con Tomate y Queso
Merluza al Horno al Ajillo
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

19 Macarrones en Salsa Provenzal
Pinchito de Pollo
Judías Verdes Salteadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

26 Lentejas con Verduras
Merluza al Horno
Guisantes Salteados
Pan Integral
Fruta de Temporada

Martes

6 Espirales con Tomate
Palitos de Merluza
Zanahorias Guisadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

13 Garbanzos Guisados
Pollo con Chimichurri
Patatas a lo Pobre
Pan Integral
Fruta de Temporada

20 Alubias Pintas Estofadas
Palometa Encebollada
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

27 Macarrones Caseros
Pollo al Horno Marinado
Zanahorias Guisadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

Miércoles

7 Potaje de Judías Blancas
Tortilla Francesa
Guisantes con Ajo y Perejil
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

14 Crema Hortelana
Abadejo a la Vizcaína
Arroz Pilaf Integral
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

21 Crema de Calabacín
Lomo de Cerdo a la Plancha
Jardinera de Verduras
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

28 Arroz Campesina
Buñuelos de Bacalao
Verduras al Vapor
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

Jueves

1



FESTIVO

8 Arroz a la Cubana
Palometa al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

15 Potaje de Lentejas
Tortilla de Espinacas
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada

22 Puchero de Garbanzos
Abadejo con Salsa de Adobo
Salteado Mediterráneo
Pan Integral
Fruta de Temporada

29 Crema de Zanahoria y Boniato
Tortilla de Calabacín
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

2



FESTIVO

9 Crema Parmentiere
Redondo de Pavo al Horno
Pisto Riojano
Pan Integral
Fruta de Temporada

16 Arroz Blanco Rehogado con un Chorrito de Aceite
Albóndigas en Salsa
Zanahorias Rehogadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

23 Paella de Marisco
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

30 Potaje de Judías Blancas
Magro de Cerdo con Tomate
Patatitas Rehogadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

mediterránea