

Lunes

2

Macarrones con Tomate Macarrones, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada

Salmón al Horno Salmon Porcion, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada

Zanahorias en Guiso

Pan y Agua Pan S/s 60 Gr Env

Fruta de Temporada y Yogur Yogurt Natural, Naranja, Platano Banana, Manzana Golden

Kcal: 711 **Lip:** 21,28 **Prot:** 36,59 **HC:** 91,68

Cena: Verdura + Ave + Fruta

9



FESTIVO

16

Coditos Napolitana Tiburon, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada

Cinta de Lomo Adobado al Horno Cerdo Cinta Lomo Adobada, Aceite Oliva Virgen Extra

Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg Corte, Tomate Ensalada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre

Pan y Agua Pan S/s 60 Gr Env

Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

Kcal: 662 **Lip:** 20,45 **Prot:** 33,16 **HC:** 85,99

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Martes

3

Lentejas con Chorizo Lenteja Pardina, Patata Pelada, Chorizo Guiso, Cebolla Pelada

Tortilla Francesa Huevo Liquido, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada

Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg Corte, Tomate Ensalada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre

Pan y Agua Pan S/s 60 Gr Env

Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

Kcal: 689 **Lip:** 30,03 **Prot:** 28,69 **HC:** 78,43

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

10

Lentejas Castellanas Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Tomate Frito

Salmón en Salsa de Eneldo Salmon Porcion, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Harina Fina Maiz

Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg Corte, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre

Pan y Agua Pan S/s 60 Gr Env

Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

Kcal: 657 **Lip:** 19,44 **Prot:** 40,35 **HC:** 81,14

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

17

Judías Blancas Estofadas con Verduras Alubia Blanca Larga, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Pimiento Lamuyo Rojo

Tortilla Francesa Huevo Liquido, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada

Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg Corte, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre

Pan y Agua Pan S/s 60 Gr Env

Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

Kcal: 598 **Lip:** 22,12 **Prot:** 25,05 **HC:** 76,89

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Miércoles

4

Judías Blancas Estofadas con Verduras Alubia Blanca Larga, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Pimiento Lamuyo Rojo

Croquetas de Pollo Croqueta Pollo, Aceite Girasol Alto Oleico

Tomate Aliñado Tomate Ensalada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre

Pan Integral y Agua Pan Integral

Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

Kcal: 742 **Lip:** 28,57 **Prot:** 21,82 **HC:** 102,01

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

11

Garbanzos Estofados con Verduras Garbanzo Pedrosillano, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Zanahoria

Tortilla de Patata con Cebolla Tortilla Patata/cebolla

Tomate Aliñado Tomate Ensalada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre

Pan Integral y Agua Pan Integral

Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

Kcal: 753 **Lip:** 28,02 **Prot:** 23,44 **HC:** 102,50

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

18

Ensalada Mixta Lechuga Iceberg Corte, Tomate Ensalada, Atun Bolsa, Zanahoria Rallada

Perrito Caliente Pan Hot Dogs, Ketchup Monodosis, Salchicha Frankfurt

Patatas Fritas Patata Frita

Pan Integral y Agua Pan Integral

Postre Especial Natillas Vainilla, Natillas Chocolate

Kcal: 685 **Lip:** 29,44 **Prot:** 18,87 **HC:** 85,21

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

Jueves

5

Guisantes a la Sevillana Guisante, Tomate Frito, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra

Pollo al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo, Sal Yodada

Pimientos Asados Pimiento Lamuyo Rojo, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada

Pan y Agua Pan S/s 60 Gr Env

Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

Kcal: 662 **Lip:** 20,46 **Prot:** 41,84 **HC:** 56,26

Cena: Patata + Verdura + Lácteo

12

Coliflor Rehogada Coliflor, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada

Pollo Asado Pollo Jamoncito, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo Granulado

Patatas Dado Patata Dado, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada

Pan y Agua Pan S/s 60 Gr Env

Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

Kcal: 580 **Lip:** 20,20 **Prot:** 30,65 **HC:** 52,83

Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

19



FELIZ VERANO

Viernes

6

Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada

Bacalao al Horno Bacalao Filete, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo Granulado

Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg Corte, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre

Pan y Agua Pan S/s 60 Gr Env

Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

Kcal: 638 **Lip:** 16,57 **Prot:** 30,43 **HC:** 94,49

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

13

Arroz con Verduras Arroz Vaporizado, Menestra Imperial, Tomate Frito, Cebolla Pelada

Merluza al Horno Merluza Filete C/p, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada

Pimientos Asados Pimiento Lamuyo Rojo, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada

Pan y Agua Pan S/s 60 Gr Env

Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

Kcal: 625 **Lip:** 17,17 **Prot:** 24,15 **HC:** 96,56

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo



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