

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		
2	Coditos con Tomate Rotti de Pavo al Horno. Zanahoria ECO en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada	3	Lentejas con Chorizo. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada	4	Crema de Verduras ECO. Hamburguesa de Atún Tomate Aliñado con AOVE Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	5	Guisantes a la Sevillana Pollo al Ajillo Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada	6	Arroz con Tomate. Crujiente de Bacalao Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	
Kcal: 706 Lip: 19,29 Prot: 30,67 HC: 82,88		Kcal: 693 Lip: 28,95 Prot: 32,03 HC: 79,33		Kcal: 548 Lip: 25,67 Prot: 21,89 HC: 57,45		Kcal: 587 Lip: 17,79 Prot: 39,62 HC: 68,58		Kcal: 773 Lip: 29,67 Prot: 17,22 HC: 109,94		
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo		Cena: Arroz + Ave + Fruta		Cena: Pasta + Huevo + Lácteo		Cena: Verdura + Pescado + Fruta		Cena: Verdura + Carne + Fruta		
9	Brócoli Rehogado con Ajitos Tallarines a la Boloñesa. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	10	Lentejas Castellanas Salmón en Salsa de Eneldo. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	11	Garbanzos Estofados con Verduras. Tortilla de Patata con Cebolla. Tomate Aliñado con AOVE Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	12	Crema de Zanahoria ECO. Pollo Asado Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada	13	Arroz con Verduras Merluza al Horno. Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur	
Kcal: 616 Lip: 17,40 Prot: 22,17 HC: 89,69		Kcal: 652 Lip: 19,24 Prot: 41,04 HC: 80,40		Kcal: 758 Lip: 29,11 Prot: 25,92 HC: 100,91		Kcal: 599 Lip: 21,01 Prot: 37,55 HC: 63,87		Kcal: 733 Lip: 22,59 Prot: 27,14 HC: 98,35		
Cena: Patata + Pescado + Fruta		Cena: Arroz + Ave + Lácteo		Cena: Verdura + Pescado + Fruta		Cena: Pasta + Huevo + Lácteo		Cena: Verdura + Carne + Fruta		
16	Coditos Napolitana Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada	17	Judías Blancas Estofadas con Verduras. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	18	Ensalada Mixta Perrito Caliente Patatas Fritas Pan Integral y Agua Postre especial	19			20	
Kcal: 717 Lip: 20,23 Prot: 35,85 HC: 80,01		Kcal: 620 Lip: 22,72 Prot: 28,67 HC: 78,61		Kcal: 760 Lip: 38,88 Prot: 28,93 HC: 73,28						
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo		Cena: Arroz + Ave + Fruta		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