

Lunes-Monday

3 Crema de Verduras ECO
Vegetable Cream
Albóndigas de Pollo en Salsa
Chicken Meatballs in Sauce
Patatas Dado
Diced Potatoes
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 672 **Lip:** 23,62 **Prot:** 21,37 **HC:** 94,04
Cena / Dinner: Pasta + Verdura + Lácteo /

10 Lentejas con Chorizo
Stewed Lentils with Sausage
Tortilla Francesa
Omelette
Ensalada de Lechuga y Tomate
Lettuce and Tomato Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 669 **Lip:** 28,45 **Prot:** 29,24 **HC:** 77,36
Cena / Dinner: Arroz + Pescado + Lácteo /

17 Espirales con Verdura y Tomate
Pasta with Tomato and Vegetables
Bacalao a la Andaluza
Floured Hake
Ensalada de Lechuga y Tomate
Lettuce and Tomato Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 721 **Lip:** 19,12 **Prot:** 34,61 **HC:** 92,56
Cena / Dinner: Verdura + Carne + Fruta /

24 Paella de Verduras
Rice with Vegetables
Magro de Cerdo con Tomate
Lean Pork with Tomato Sauce
Guisantes Rehogados
Sautéed Green Peas
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 780 **Lip:** 18,24 **Prot:** 36,54 **HC:** 99,60
Cena / Dinner: Verdura + Pescado + Lácteo /

Martes-Tuesday

4 Arroz con Tomate
Rice with Tomato Sauce
Tortilla de Patata con Cebolla.
Potato Omelette with Onion
Ensalada de Lechuga y Tomate
Lettuce and Tomato Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 763 **Lip:** 27,41 **Prot:** 17,69 **HC:** 115,07
Cena / Dinner: Verdura + Carne + Fruta /

11 Crema de Verduras ECO
Vegetable Cream
Merluza a la Andaluza
Floured Hake
Ensalada de Lechuga y Maíz
Lettuce and Corn Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 538 **Lip:** 18,75 **Prot:** 27,35 **HC:** 62,93
Cena / Dinner: Patata + Carne + Fruta /

18 Garbanzos Estofados con Patata
Pollo al Ajillo
Chicken with Garlic Sauce
Ensalada de Lechuga y Maíz
Lettuce and Corn Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 678 **Lip:** 22,24 **Prot:** 46,86 **HC:** 75,04
Cena / Dinner: Verdura + Pescado + Lácteo /

25 Lentejas Estofadas con Verduras
Stewed Lentils with Vegetables
Tortilla Francesa con Atún
Omelette with Tuna
Ensalada de Lechuga y Maíz
Lettuce and Corn Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 668 **Lip:** 25,58 **Prot:** 33,18 **HC:** 79,21
Cena / Dinner: Arroz + Carne + Fruta /

Miercoles-Wednesday

5 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Stewed Beans
Magro de Cerdo Estofado
Stewed Potatoes with Vegetables
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Lettuce and Carrot Salad
Pan Integral y Agua
Whole Grain Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 680 **Lip:** 21,47 **Prot:** 43,82 **HC:** 80,87
Cena / Dinner: Arroz + Pescado + Lácteo /

12 Macarrones con Tomate
Pasta with Tomato Sauce
Cinta de Lomo Asada con Manzana
Pork Loin
Pan Integral y Agua
Whole Grain Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 627 **Lip:** 16,57 **Prot:** 35,38 **HC:** 84,32
Cena / Dinner: Verdura + Pescado + Lácteo /

19 Arroz con Tomate
Rice with Tomato Sauce
Hamburguesa de Atún
Tuna Burger
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Lettuce and Carrot Salad
Pan Integral y Agua
Whole Grain Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 705 **Lip:** 27,51 **Prot:** 24,20 **HC:** 93,78
Cena / Dinner: Verdura + Ave + Fruta /

26 Sopa de Cocido
Cocido Soup
Cocido Completo con Verduras
Chickpeas with Meat and Vegetables
Pan Integral y Agua
Whole Grain Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 651 **Lip:** 15,49 **Prot:** 39,80 **HC:** 91,26
Cena / Dinner: Verdura + Huevo + Lácteo /

Jueves-Thursday

6 Coditos al Gratén
Gratin Pasta
Merluza a la Bilbaína
Hake with Garlic and Pepper
Ensalada de Lechuga y Maíz
Lettuce and Corn Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 731 **Lip:** 19,79 **Prot:** 34,22 **HC:** 86,94
Cena / Dinner: Verdura + Huevo + Fruta /

13 Sopa de Cocido
Cocido Soup
Cocido Completo con Verduras
Chickpeas with Meat and Vegetables
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 651 **Lip:** 15,31 **Prot:** 39,53 **HC:** 92,04
Cena / Dinner: Verdura + Huevo + Fruta /

20 Potaje de Alubias Viudas Blancas.
Stewed Beans
Tortilla de Patata con Cebolla.
Potato Omelette with Onion
Ensalada de Lechuga y Tomate
Lettuce and Tomato Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 726 **Lip:** 27,11 **Prot:** 26,26 **HC:** 97,32
Cena / Dinner: Arroz + Pescado + Lácteo /

27 Crema de Calabacín y Zanahoria ECO
Vegetable Cream
Escalope de Merluza
Breaded Hake
Ensalada de Lechuga y Tomate
Lettuce and Tomato Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 539 **Lip:** 17,59 **Prot:** 16,56 **HC:** 79,14
Cena / Dinner: Patata + Ave + Fruta /

Viernes-Friday

7 Patatas Viudas
Stewed Potatoes with Vegetables
Croquetas de Jamón
Ham Croquettes
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Lettuce and Carrot Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 561 **Lip:** 21,37 **Prot:** 11,36 **HC:** 82,52
Cena / Dinner: Verdura + Pescado + Fruta /

14 Arroz Campesina
Rice with Vegetables
Palometa con Tomate
Pomfret with Tomato Sauce
Pimientos Asados
Roasted Pepper
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada y Yogur
Seasonal Fruit and Yogurt
Kcal: 818 **Lip:** 28,05 **Prot:** 38,83 **HC:** 105,29
Cena / Dinner: Verdura + Ave + Fruta /

21 Crema de Coliflor
Cauliflower Cream
Albóndigas de Ternera en Salsa
Veal Meatballs in Sauce
Zanahoria en Guiso
Boiled ECO Carrot
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 575 **Lip:** 26,64 **Prot:** 21,09 **HC:** 63,53
Cena / Dinner: Patata + Huevo + Fruta /

28 Papas con Choco
Potato and Hake Stew
Flamenquines
Floured Ham and Cheese
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Lettuce and Carrot Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada y Yogur
Seasonal Fruit and Yogurt
Kcal: 753 **Lip:** 28,61 **Prot:** 33,01 **HC:** 94,34
Cena / Dinner: Verdura + Pescado + Fruta /



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