

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|--|--|---|--|--|
| <div>9</div> <div></div> | <div>10</div> <div>Pasta con Tomate Caballa en Aceite Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada</div> | <div>11</div> <div>Judías Verdes Rehogadas con Patata Salchichas Mixtas al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada</div> | <div>12</div> <div>Lentejas con Chorizo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada</div> | <div>13</div> <div>Arroz Campesina Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur</div> |
| | <div>Kcal: 783 Lip: 24.57 Prot: 36.01 HC: 84.88</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Fruta</div> | <div>Kcal: 524 Lip: 26.05 Prot: 16.21 HC: 56.93</div> <div>Cena: Arroz + Pescado + Lácteo</div> | <div>Kcal: 670 Lip: 28.53 Prot: 29.14 HC: 77.54</div> <div>Cena: Verdura + Ave + Fruta</div> | <div>Kcal: 734 Lip: 23.26 Prot: 38.21 HC: 97.41</div> <div>Cena: Verdura + Huevo + Fruta</div> |
| <div>16</div> <div>Espirales con Verdura y Tomate Croquetas de Bacalao Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada</div> | <div>17</div> <div>Garbanzos Estofados con Patata Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada</div> | <div>18</div> <div>Arroz con Tomate Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada</div> | <div>19</div> <div>Potaje de Alubias Viudas Blancas. Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada</div> | <div>20</div> <div>Coliflor a la Italiana Albóndigas de Ternera en Salsa Zanahoria en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur</div> |
| <div>Kcal: 743 Lip: 23.03 Prot: 14.51 HC: 108.60</div> <div>Cena: Verdura + Ave + Lácteo</div> | <div>Kcal: 678 Lip: 22.24 Prot: 46.89 HC: 75.15</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Fruta</div> | <div>Kcal: 663 Lip: 19.75 Prot: 28.90 HC: 95.45</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Fruta</div> | <div>Kcal: 676 Lip: 27.68 Prot: 26.89 HC: 83.24</div> <div>Cena: Arroz + Pescado + Lácteo</div> | <div>Kcal: 812 Lip: 41.36 Prot: 27.80 HC: 80.55</div> <div>Cena: Patata + Huevo + Fruta</div> |
| <div>23</div> <div>Macarrones con Salsa de Calabaza Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada</div> | <div>24</div> <div>Lentejas Con Arroz Carcamusas Guisantes (dentro del Guiso) Pan y Agua Fruta de Temporada</div> | <div>25</div> <div>Menestra de Verduras con York y Chorizo Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada</div> | <div>26</div> <div>Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada</div> | <div>27</div> <div>Crema de Zanahoria ECO Marmitako de Salmón Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur</div> |
| <div>Kcal: 670 Lip: 20.61 Prot: 31.57 HC: 90.15</div> <div>Cena: Verdura + Ave + Lácteo</div> | <div>Kcal: 735 Lip: 16.07 Prot: 47.03 HC: 96.78</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Fruta</div> | <div>Kcal: 517 Lip: 28.26 Prot: 22.53 HC: 42.66</div> <div>Cena: Patata + Carne + Lácteo</div> | <div>Kcal: 651 Lip: 15.31 Prot: 39.53 HC: 92.04</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Fruta</div> | <div>Kcal: 617 Lip: 19.43 Prot: 23.45 HC: 87.70</div> <div>Cena: Arroz + Huevo + Fruta</div> |
| <div>30</div> <div>Arroz con Tomate Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada</div> | | | | |
| <div>Kcal: 761 Lip: 20.72 Prot: 40.29 HC: 106.72</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Fruta</div> | | | | |

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