

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Ensalada de Tomate y Pepino Crema de Calabacín Ternera en Salsa de Zanahoria Cuscús Yogur Natural sin Azúcar/ Leche Fresca	2 Ensalada de Lechuga y Zanahoria Coliflor Rehogada con Patata Salmón a la Plancha Yogur Natural sin Azúcar/ Leche Fresca	3 Ensalada de Canónigos y Queso Fresco Puré de Verduras/Gazpacho Pollo a la Plancha Patatas Fritas Yogur Natural sin Azúcar/ Leche Fresca	4 Ensalada de Espinaca y Manzana Puré de Verduras Paella de Verduras y Pescado . Yogur Natural sin Azúcar
	Kcal: 504 Lip: 24,26 Prot: 24,15 HC: 45,97	Kcal: 353 Lip: 19,49 Prot: 23,31 HC: 21,28	Kcal: 422 Lip: 25,20 Prot: 22,06 HC: 27,03	Kcal: 351 Lip: 15,21 Prot: 14,38 HC: 39,53
7 Ensalada de Tomate y Aceitunas Negras Espagueti con Pesto (Sin Piñones) Tortilla Francesa Salsa de Tomate Frito Casera Yogur Natural sin Azúcar	8 Ensalada de Tomate y Pepino Judías Verdes Rehogadas con Patata Limanda Rebozada Yogur Natural sin Azúcar/ Leche Fresca	9 Ensalada de Lechuga y Zanahoria Puré de Verduras Lentejas Estofadas con Verduras y Arroz. Yogur Natural sin Azúcar/ Leche Fresca	10 Ensalada de Canónigos y Queso Fresco Gazpacho/Puré de verduras Pollo Empanado Yogur Natural sin Azúcar/ Leche Fresca	11 Ensalada de Espinaca y Manzana Tabulé de Verduras Merluza a la Plancha Yogur Natural sin Azúcar
Kcal: 428 Lip: 28,43 Prot: 13,99 HC: 29,21	Kcal: 411 Lip: 21,86 Prot: 12,71 HC: 39,83	Kcal: 424 Lip: 17,30 Prot: 15,97 HC: 53,53	Kcal: 408 Lip: 26,20 Prot: 22,17 HC: 20,89	Kcal: 340 Lip: 15,72 Prot: 20,44 HC: 27,37
14 Ensalada de Tomate y Aceitunas Negras Espirales con Tomate Tortilla de Patata Yogur Natural sin Azúcar	15 Ensalada de Tomate y Pepino Puré de Verduras Patatas Guisadas con Salmón. Yogur Natural sin Azúcar/ Leche Fresca	16 Ensalada de Lechuga y Zanahoria Tabulé de Verduras Tortilla de Calabacín Yogur Natural sin Azúcar	17 Ensalada de Canónigos y Queso Fresco Gazpacho/Puré de verduras Pollo en Salsa de Verduras Cuscús Yogur Natural sin Azúcar/ Leche Fresca	18 Ensalada de Espinaca y Manzana Brécol con Patata Merluza Rebozada con Ajo y Perejil Yogur Natural sin Azúcar/ Leche Fresca
Kcal: 433 Lip: 23,56 Prot: 15,64 HC: 40,14	Kcal: 401 Lip: 18,65 Prot: 20,04 HC: 38,69	Kcal: 356 Lip: 21,04 Prot: 14,22 HC: 27,46	Kcal: 480 Lip: 23,90 Prot: 24,90 HC: 40,49	Kcal: 433 Lip: 24,30 Prot: 25,06 HC: 28,28
21 Ensalada de Tomate y Aceitunas Negras Macarrones con Tomate Huevo Revuelto con Espárragos Yogur Natural sin Azúcar	22 Ensalada de Tomate y Pepino Tabulé de Verduras Bacalao Rebozado Yogur Natural sin Azúcar	23 Ensalada de Lechuga y Zanahoria Crema de Calabaza Tortilla de Patata Yogur Natural sin Azúcar/ Leche Fresca	24 Ensalada de Canónigos y Queso Fresco Gazpacho/Puré de verduras Pollo al Ajillo Patatas Fritas Yogur Natural sin Azúcar/ Leche Fresca	
Kcal: 386 Lip: 23,55 Prot: 14,50 HC: 29,28	Kcal: 448 Lip: 22,15 Prot: 23,55 HC: 39,21	Kcal: 369 Lip: 21,33 Prot: 14,50 HC: 30,48	Kcal: 441 Lip: 25,35 Prot: 21,48 HC: 23,36	
28 Ensalada de Tomate y Aceitunas Negras Arroz con Tomate Huevo Revuelto Yogur Natural sin Azúcar	29 Ensalada de Tomate y Pepino Crema de Puerros Salmón a la Plancha Patatas Fritas Yogur Natural sin Azúcar/ Leche Fresca	30 Ensalada de Lechuga y Zanahoria Espaguetis con Aceite y Ajo Tortilla Francesa Salsa de Tomate Frito Casera Yogur Natural sin Azúcar	31 Ensalada de Canónigos y Queso Fresco Gazpacho/Puré de verduras Pollo a la Plancha Patatas Fritas Yogur Natural sin Azúcar/ Leche Fresca	
Kcal: 381 Lip: 23,12 Prot: 12,82 HC: 31,73	Kcal: 428 Lip: 24,87 Prot: 22,10 HC: 29,13	Kcal: 407 Lip: 25,98 Prot: 14,13 HC: 29,42	Kcal: 394 Lip: 25,25 Prot: 21,20 HC: 20,84	





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