

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Ensalada de Lechuga, Tomate y Pepino Crema de Calabacín Ternera en Salsa de Zanahoria Cuscús Fruta y Leche Fresca Kcal: 557 Lip: 24,26 Prot: 24,66 HC: 59,23	2 Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate Coliflor Rehogada con Patata Salmón a la Plancha Fruta y Leche Fresca Kcal: 413 Lip: 19,98 Prot: 23,75 HC: 35,15	3 Ensalada de Canónigos, Zanahoria y Queso Fresco Gazpacho Pollo a la Plancha Patatas Fritas Fruta y Leche Fresca Kcal: 472 Lip: 27,71 Prot: 21,38 HC: 34,95	4 Ensalada de Espinaca, Manzana y Remolacha Paella de Verduras y Pescado Fruta y Yogur Natural Kcal: 391 Lip: 12,61 Prot: 18,86 HC: 51,23
7 Ensalada de Rúcula, Tomate y Aceitunas Negras Espagueti con Pesto (Sin Piñones) Tortilla Francesa Salsa de Tomate Frito Casera Fruta y Yogur Natural Kcal: 495 Lip: 28,86 Prot: 15,44 HC: 44,12	8 Ensalada de Lechuga, Tomate y Pepino Judías Verdes Rehogadas con Patata Limanda Rebozada Fruta y Leche Fresca Kcal: 464 Lip: 21,86 Prot: 13,22 HC: 53,09	9 Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate Lentejas Estofadas con Verduras y Arroz Fruta y Yogur Natural Kcal: 431 Lip: 12,60 Prot: 17,40 HC: 65,43	10 Ensalada de Canónigos, Zanahoria y Queso Fresco Gazpacho Pollo Empanado Fruta y Leche Fresca Kcal: 485 Lip: 28,66 Prot: 22,35 HC: 35,00	11 Ensalada de Espinaca, Manzana y Remolacha Tabulé de Verduras Merluza a la Plancha Fruta y Yogur Natural Kcal: 406 Lip: 15,98 Prot: 21,48 HC: 42,81
14 Ensalada de Rúcula, Tomate y Aceitunas Negras Espirales con Tomate Tortilla de Patata Fruta y Yogur Natural Kcal: 499 Lip: 23,98 Prot: 17,09 HC: 55,04	15 Ensalada de Lechuga, Tomate y Pepino Patatas Guisadas con Salmón Fruta y Yogur Natural Kcal: 434 Lip: 16,69 Prot: 24,07 HC: 48,22	16 Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate Tabulé de Verduras Tortilla de Calabacín Fruta y Yogur Natural Kcal: 424 Lip: 21,83 Prot: 15,36 HC: 42,11	17 Ensalada de Canónigos, Zanahoria y Queso Fresco Gazpacho Pollo en Salsa de Verduras Cuscús Fruta y Leche Fresca Kcal: 558 Lip: 26,36 Prot: 25,08 HC: 54,60	18 Ensalada de Espinaca, Manzana y Remolacha Brécol con Patata Merluza Rebozada con Ajo y Perejil Fruta y Leche Fresca Kcal: 491 Lip: 24,26 Prot: 25,40 HC: 42,94
21 Ensalada de Rúcula, Tomate y Aceitunas Negras Macarrones con Tomate Huevo Revuelto con Espárragos Fruta y Yogur Natural Kcal: 452 Lip: 23,97 Prot: 15,95 HC: 44,18	22 Ensalada de Lechuga, Tomate y Pepino Tabulé de Verduras Bacalao Rebozado Fruta y Yogur Natural Kcal: 509 Lip: 22,45 Prot: 24,76 HC: 53,25	23 Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate Crema de Calabaza Tortilla de Patata Fruta y Leche Fresca Kcal: 428 Lip: 21,81 Prot: 14,95 HC: 44,35	24 Ensalada de Canónigos, Zanahoria y Queso Fresco Gazpacho Pollo al Ajillo Patatas Fritas Fruta y Leche Fresca Kcal: 519 Lip: 27,81 Prot: 21,66 HC: 37,47	
28 Ensalada de Rúcula, Tomate y Aceitunas Negras Arroz con Tomate Huevo Revuelto Fruta y Yogur Natural Kcal: 447 Lip: 23,55 Prot: 14,28 HC: 46,63	29 Ensalada de Lechuga, Tomate y Pepino Crema de Puerros Salmón a la Plancha Patatas Fritas Fruta y Leche Fresca Kcal: 481 Lip: 24,87 Prot: 22,61 HC: 42,39	30 Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate Espaguetis con Aceite y Ajo Tortilla Francesa Salsa de Tomate Frito Casera Fruta y Yogur Natural Kcal: 476 Lip: 26,77 Prot: 15,28 HC: 44,07	31 Ensalada de Canónigos, Zanahoria y Queso Fresco Gazpacho Pollo a la Plancha Patatas Fritas Fruta y Leche Fresca Kcal: 472 Lip: 27,71 Prot: 21,38 HC: 34,95	



mediterránea

ESTE MENÚ LO PUEDE ADAPTAR EL EDUCADOR (PIDIENDO MÁS PURES O ALIMENTOS SÓLIDOS) EN FUNCIÓN DEL GRUPO DE NIÑOS QUE TENGA.
Verduras ecológicas: judía verde, brécol, calabacín, calabaza, coliflor, tomate con piel para salsa y zanahoria



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