

Lunes

3 Crema Hortelana ECO
Estofado de Patatas con Ternera

Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 528 **Lip:** 12,73 **Prot:** 22,09 **HC:** 84,61

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

10 Potaje de Alubias Blancas ECO
Tortilla de Patatas con Calabacín

Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 562 **Lip:** 22,48 **Prot:** 17,38 **HC:** 73,50

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

17 Crema de Verduras ECO
Filete de Lomo de Cerdo al Horno
Patatas al Horno a la Provenzal ECO
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 454 **Lip:** 14,32 **Prot:** 15,53 **HC:** 68,67

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

24 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín
ECO
Tortilla de Patatas con Cebolla

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 604 **Lip:** 24,58 **Prot:** 18,64 **HC:** 78,82

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

Martes

4 Arroz con Pisto ECO
Tortilla Francesa
Zanahorias al Vapor (guarnición) ECO
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 562 **Lip:** 17,08 **Prot:** 12,36 **HC:** 89,58

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

11 Lacitos ECO Boloñesa
Salmón al Horno Marinado

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 700 **Lip:** 27,85 **Prot:** 31,53 **HC:** 80,08

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

18 Coditos ECO con Tomate y Queso
Palometa al Vapor al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 594 **Lip:** 21,82 **Prot:** 26,71 **HC:** 72,13

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

25 Arroz 3 Delicias Vegetal
Pavo al Horno a la Cazadora

Ensalada de Tomate
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 595 **Lip:** 18,13 **Prot:** 26,97 **HC:** 84,61

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo o Fruta

Miércoles

5 Lentejas Guisadas con Pollo
Varitas de Merluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral (30g.) y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 606 **Lip:** 17,89 **Prot:** 22,92 **HC:** 87,34

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

12 Puchero
Flamenquín

Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral (30g.) y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 618 **Lip:** 21,18 **Prot:** 21,80 **HC:** 84,23

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

19 Lentejas guisadas con Arroz ECO
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral (30g.) y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 522 **Lip:** 18,60 **Prot:** 17,49 **HC:** 72,08

Cena: Patata + Carne + Fruta

26 Lacitos Boloñesa
Dados de Atún al Horno en Salsa

Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral (30g.) y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 657 **Lip:** 20,63 **Prot:** 33,22 **HC:** 84,12

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Jueves

6 Garbanzos Estofados con Verduras ECO
Muslito de Pollo al Horno al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 496 **Lip:** 17,89 **Prot:** 22,04 **HC:** 63,40

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

13 Crema de Calabacín ECO
Hamburguesa de Ternera a la Plancha con
Salsa de Zanahorias
Patatas Panaderas al Vapor ECO
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 501 **Lip:** 18,20 **Prot:** 17,49 **HC:** 70,01

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

20 Garbanzos con Espinacas ECO
Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 502 **Lip:** 19,64 **Prot:** 22,51 **HC:** 60,97

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

27 Crema de Calabacín ECO
Hamburguesa de Ternera a la Plancha con
Cebolla Pochada
Patatas Panaderas al Vapor ECO
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 501 **Lip:** 18,23 **Prot:** 17,48 **HC:** 69,81

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo o Fruta

Viernes

7 Espirales con Tomate ECO
Bagre al Vapor en Salsa de Adobo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 535 **Lip:** 24,96 **Prot:** 29,49 **HC:** 73,81

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

14 Arroz Hervido con Tomate Frito ECO
Merluza al Horno al Ajo y Perejil

Brócoli Salteado (guarnición)
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 634 **Lip:** 20,80 **Prot:** 21,27 **HC:** 93,26

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

21 Crema de Calabaza ECO
Abadejo al Horno a la Gallega
Ensalada de Tomate
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 460 **Lip:** 16,82 **Prot:** 23,49 **HC:** 56,41

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

28 Lentejas con Verduras Cocidas ECO
Merluza al Horno en Salsa Verde
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 554 **Lip:** 19,86 **Prot:** 24,40 **HC:** 71,43

Cena: Pasta + Carne + Lácteo o Fruta



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