

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 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

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

3 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

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

Kcal: 595 **Lip:** 21,82 **Prot:** 26,69 **HC:** 72,11

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

Kcal: 523 **Lip:** 18,61 **Prot:** 17,46 **HC:** 72,07

Cena: Patata + Carne + Fruta

Kcal: 503 **Lip:** 19,64 **Prot:** 22,49 **HC:** 61,02

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

Kcal: 460 **Lip:** 16,82 **Prot:** 23,46 **HC:** 56,48

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

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

8 Arroz 3 Delicias Vegetal
Pavo al Horno a la Cazadora

9 Lacitos ECO Boloñesa
Dados de Atún al Horno en Salsa

10 Crema de Calabacín ECO
Hamburguesa de Ternera a la Plancha con
Cebolla Pochada

11 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

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

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

Patatas Panaderas al Vapor ECO
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta de Temporada

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

Kcal: 605 **Lip:** 24,58 **Prot:** 18,62 **HC:** 78,83

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

Kcal: 603 **Lip:** 18,28 **Prot:** 26,46 **HC:** 83,73

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo o Fruta

Kcal: 656 **Lip:** 20,33 **Prot:** 33,20 **HC:** 84,10

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Kcal: 497 **Lip:** 17,43 **Prot:** 15,88 **HC:** 72,14

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo o Fruta

Kcal: 555 **Lip:** 19,86 **Prot:** 24,38 **HC:** 71,45

Cena: Pasta + Carne + Lácteo o Fruta

14

15

16

17

18

VACACIONES DE SEMANA SANTA



21

22 Arroz Hervido con Tomate Frito
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta de Temporada

23 Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras
ECO
Filete de Merluza Empanada
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral (30g.) y Agua
Fruta de Temporada

24 Coditos con Tomate y Orégano ECO
Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta de Temporada

25 Crema de Calabaza ECO
Salmón al Horno en Salsa
Menestra al Vapor (guarnición)
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 571 **Lip:** 17,34 **Prot:** 12,96 **HC:** 90,55

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

Kcal: 681 **Lip:** 30,46 **Prot:** 21,46 **HC:** 81,02

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

Kcal: 585 **Lip:** 18,05 **Prot:** 21,35 **HC:** 73,58

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

Kcal: 471 **Lip:** 19,30 **Prot:** 19,23 **HC:** 56,79

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

28 Macarrones ECO con Tomate y Queso
Dados de Atún al Horno Encebollados
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta de Temporada

29 Potaje de Lentejas con Calabaza ECO
Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta de Temporada

30 Arroz con Tomate
Tortilla de Patatas con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral (30g.) y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 630 **Lip:** 26,10 **Prot:** 26,10 **HC:** 72,52

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

Kcal: 526 **Lip:** 18,40 **Prot:** 22,43 **HC:** 59,60

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

Kcal: 699 **Lip:** 25,99 **Prot:** 15,34 **HC:** 99,78

Cena: Arroz + 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