

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<div>2</div> <div>Lentejas con Chorizo. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada</div> <div>Kcal: 693 Lip: 28,95 Prot: 32,03 HC: 79,33</div> <div>Cena: Arroz + Pescado + Fruta</div>	<div>3</div> <div>Crema de Verduras ECO. Merluza al Horno. Zanahoria Rehogada Pan y Agua Fruta de Temporada</div> <div>Kcal: 461 Lip: 16,13 Prot: 21,41 HC: 58,31</div> <div>Cena: Pasta + Carne + Lácteo</div>	<div>4</div> <div>Guisantes a la Sevillana Hamburguesa de Ternera Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada</div> <div>Kcal: 633 Lip: 24,01 Prot: 25,46 HC: 79,96</div> <div>Cena: Verdura + Huevo + Fruta</div>	<div>5</div> <div>Arroz con Tomate. Crujiente de Bacalao Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada</div> <div>Kcal: 762 Lip: 29,49 Prot: 17,58 HC: 110,42</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Fruta</div>	<div>6</div> <div>Brócoli Rehogado con Ajitos Tallarines a la Boloñesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada</div> <div>Kcal: 616 Lip: 17,40 Prot: 22,17 HC: 89,69</div> <div>Cena: Patata + Pescado + Lácteo</div>
<div>9</div> <div>Lentejas Castellanas Salmón en Salsa de Eneldo. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada</div> <div>Kcal: 658 Lip: 19,18 Prot: 41,16 HC: 81,67</div> <div>Cena: Arroz + Ave + Fruta</div>	<div>10</div> <div>Coditos Napolitana Tortilla de Patata con Cebolla. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada</div> <div>Kcal: 820 Lip: 27,20 Prot: 19,47 HC: 107,31</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Lácteo</div>	<div>11</div> <div>Crema de Zanahoria ECO. Pollo Asado Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada</div> <div>Kcal: 599 Lip: 21,19 Prot: 37,82 HC: 63,09</div> <div>Cena: Pasta + Huevo + Fruta</div>	<div>12</div> <div>Arroz con Verduras Merluza al Horno. Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada</div> <div>Kcal: 654 Lip: 18,93 Prot: 23,54 HC: 93,67</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</div>	<div>13</div> <div>Garbanzos Estofados con Verduras. Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur</div> <div>Kcal: 732 Lip: 25,63 Prot: 46,00 HC: 83,03</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Fruta</div>
<div>16</div> <div>Macarrones con Tomate Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada</div> <div>Kcal: 649 Lip: 24,12 Prot: 22,13 HC: 86,55</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Lácteo</div>	<div>17</div> <div>Judías Blancas Estofadas con Verduras. Escalope de Merluza Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada</div> <div>Kcal: 702 Lip: 20,76 Prot: 27,24 HC: 103,79</div> <div>Cena: Arroz + Ave + Fruta</div>	<div>18</div> <div>Ensalada Mixta Perrito Caliente Patatas Fritas Pan Integral y Agua Postre especial</div> <div>Kcal: 768 Lip: 39,72 Prot: 29,33 HC: 73,14</div> <div>Cena: Verdura + Huevo + Fruta</div>	<div>19</div> <div></div>	<div>20</div>



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