

**Lunes-Monday**

**4** Arroz a la Milanese  
Milanese Rice  
Merluza a la Andaluza  
Floured Hake  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**Kcal:** 738 **Lip:** 21,33 **Prot:** 27,65 **HC:** 112,52

**11** Arroz con Tomate Casero  
Rice with Homemade Tomato Sauce  
Croquetas de Bacalao  
Cod Croquettes  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**Kcal:** 734 **Lip:** 23,86 **Prot:** 12,00 **HC:** 121,19

**18** Judías Verdes con Jamón  
Sautéed Green Beans with Ham  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
Veal Meatballs in Sauce  
Patata Dado  
Diced Potatoes  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**Kcal:** 686 **Lip:** 29,69 **Prot:** 28,54 **HC:** 76,70

**25** Crema de Verduras  
Vegetable Cream  
Ragout de Pavo  
Stewed Turkey  
Arroz Pilaf  
Rice  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**Kcal:** 596 **Lip:** 15,58 **Prot:** 32,36 **HC:** 83,10

**Martes-Tuesday**

**5** Brócoli Salteado con Bacon  
Sautéed Broccoli with Bacon  
Pollo Asado  
Roasted Chicken  
Patatas Fritas  
French Fries  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**Kcal:** 603 **Lip:** 23,48 **Prot:** 29,93 **HC:** 52,38

**12** Guisantes con Jamón  
Sautéed Green Peas with Ham  
Revuelto de Patatas  
Scrambled Eggs with Potato  
Ensalada de Pimientos  
Peppers Salad  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**Kcal:** 593 **Lip:** 26,67 **Prot:** 24,66 **HC:** 65,15

**19** Arroz con Tomate Casero  
Rice with Homemade Tomato Sauce  
Fogonero a la Andaluza  
Floured Fish  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**Kcal:** 724 **Lip:** 20,33 **Prot:** 26,59 **HC:** 111,95

**26** Coliflor con Patatas  
Sautéed Cauliflower with Potatoes  
Pollo Asado  
Roasted Chicken  
Cous Cous  
Cous Cous  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**Kcal:** 601 **Lip:** 18,19 **Prot:** 29,69 **HC:** 65,21

**Miercoles-Wednesday**

**6** Macarrones al Pomodoro  
Pasta with Tomato Sauce  
Salmón al Horno  
Baked Salmon  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Yogur y Pan Integral  
Yogurt and Whole Wheat Bread

**Kcal:** 765 **Lip:** 30,57 **Prot:** 37,20 **HC:** 85,64

**13** Espaguetis Salteados con Verduras  
Spaguettis with Vegetables  
Merluza Rebozada  
Breaded Fish  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Yogur y Pan Integral  
Yogurt and Whole Wheat Bread

**Kcal:** 787 **Lip:** 26,51 **Prot:** 36,46 **HC:** 101,87

**20** Lentejas con Verduras y Chorizo  
Stewed Lentils with Chorizo  
Pollo en Pepitoria  
Chicken in Pepitoria  
Cous Cous  
Cous Cous  
Yogur y Pan Integral  
Yogurt and Whole Wheat Bread

**Kcal:** 886 **Lip:** 28,28 **Prot:** 50,43 **HC:** 91,08

**27** Arroz Campero  
Rice with Vegetables  
Huevos Rellenos  
Stuffed Eggs with Tuna  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Yogur y Pan Integral  
Yogurt and Whole Wheat Bread

**Kcal:** 770 **Lip:** 32,49 **Prot:** 30,20 **HC:** 92,65

**Jueves-Thursday**

**7** Crema de Verduras  
Vegetable Cream  
Magro de Cerdo en Salsa  
Stewed Lean Pork  
Cous Cous  
Cous Cous  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**Kcal:** 608 **Lip:** 17,14 **Prot:** 31,84 **HC:** 81,63

**14** Sopa de Cocido  
Meat Soup  
Cocido Completo  
Chickpeas with Meat and Vegetables  
Repollo  
Cabagge  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**Kcal:** 774 **Lip:** 23,97 **Prot:** 40,02 **HC:** 102,71

**21** Crema de Zanahoria con Picatostes  
Carrots Cream with Croutons  
Tortilla de Patata  
Potato Omelette  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Naranja y Pan  
Orange and Bread

**Kcal:** 605 **Lip:** 22,13 **Prot:** 15,43 **HC:** 88,14

**28** Tallarines a la Carbonara  
Carbonara Spaguettis  
Merluza en Salsa de Cebolla  
Hake with Onion Sauce  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**Kcal:** 764 **Lip:** 22,22 **Prot:** 34,43 **HC:** 105,42

**Viernes-Friday**

**8** Alubias Pintas Estofadas con Verduras  
Stewed Black Beans with Vegetables  
Tortilla de Patata  
Potato Omelette  
Tomate a la Provenzal  
Baked Tomato  
Flan y Pan  
Flan and Bread

**Kcal:** 704 **Lip:** 23,96 **Prot:** 24,82 **HC:** 98,25

**15** Patatas a la Marinera  
Stewed Potatoes with Squids  
Cinta de Lomo al Horno  
Baked Loin  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Yogur y Pan  
Yogurt and Bread

**Kcal:** 629 **Lip:** 21,99 **Prot:** 41,03 **HC:** 68,39

**22** Lasaña Casera de Carne y Verdura  
Meat and Vegetable Lasagna  
Caballa en Aceite  
Mackerel in Oil  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Natillas de Vainilla y Pan  
Custard and Bread

**Kcal:** 766 **Lip:** 34,13 **Prot:** 42,16 **HC:** 71,38

**29** Sopa de Cocido  
Meat Soup  
Cocido Completo  
Chickpeas with Meat and Vegetables  
Repollo  
Cabagge  
Yogur y Pan  
Yogurt and Bread

**Kcal:** 788 **Lip:** 27,45 **Prot:** 43,59 **HC:** 94,22

SALUD PARA LA VISTA





Programa de nutrición  
y hábitos saludables  
del Grupo Mediterránea

# APRENDEMOS A COMER... COCINANDO



- ★ TÉCNICAS CULINARIAS
- ★ UTENSILIOS Y MENAJE DE COCINA
- ★ INGREDIENTES "GREENTASTIC"



ESCAÑEA 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