

Lunes

Martes

Miercoles

Jueves

Viernes

**1** Crema de Calabacín con Queso  
Zucchini Cream with Cheese  
Gallineta a la Andaluza  
Floured Fish  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**2** Guisantes Rehogados  
Sautéed Green Peas  
Cinta de Lomo Asada al Limón  
Roasted Pork with Lemon  
Patata Asada  
Roasted Potatoes  
Yogur y Pan Integral  
Yogurt and Whole Wheat Bread

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

**4** Arroz con Tomate Casero  
Rice with Homemade Tomato Sauce  
Merluza en Salsa  
Hake in Sauce  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Yogur y Pan  
Yogurt and Bread

**7** Lasaña Boloñesa  
Bolognese Lasagna

**Kcal:** 613 **Lip:** 23,94 **Prot:** 26,12 **HC:** 74,50

**Kcal:** 469 **Lip:** 18,79 **Prot:** 30,96 **HC:** 44,29

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

**Kcal:** 706 **Lip:** 19,47 **Prot:** 31,02 **HC:** 103,86

**14** Tallarines al Wok  
Sautéed Pasta with Soy Sauce  
Tortilla Francesa de Atún  
Tuna Omelette  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**8** Sopa de Estrellitas  
Star Soup

**9** Lentejas con Verduras  
Stewed Lentils with Vegetables

**10** Crema de Verduras  
Vegetable Cream

**11** Arroz con Tomate y Huevo Cocido  
Rice with Homemade Tomato Sauce and Cooked Egg  
Bienmesabe en Adobo al Horno  
Marinated Dogfish  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Flan y Pan  
Flan and Bread

**Kcal:** 610 **Lip:** 28,79 **Prot:** 25,99 **HC:** 62,99

**Kcal:** 472 **Lip:** 13,01 **Prot:** 22,58 **HC:** 67,11

**Kcal:** 814 **Lip:** 28,14 **Prot:** 44,86 **HC:** 93,13

**Kcal:** 530 **Lip:** 17,53 **Prot:** 28,54 **HC:** 64,85

**Kcal:** 919 **Lip:** 28,39 **Prot:** 37,69 **HC:** 121,50

**21** Crema de Puerros con Picatostes  
Leek Cream with Croutons  
Ragout de Pavo Estofado  
Stewed Turkey  
Cous Cous  
Cous Cous  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**15** Arroz Tres Delicias  
Three Delights Rice  
Cinta de Lomo al Horno  
Baked Loin  
Calabacín Rebozado  
Fried Zucchini  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**16** Fabada  
Stewed White Beans with Chorizo  
Fogonero a la Romana  
Baked Fish  
Patata Dado  
Diced Potatoes  
Yogur y Pan Integral  
Yogurt and Whole Wheat Bread

**17** Festivo  
Festive

**18** Festivo  
Festive

**Kcal:** 699 **Lip:** 24,04 **Prot:** 29,99 **HC:** 89,73

**Kcal:** 790 **Lip:** 23,95 **Prot:** 36,05 **HC:** 110,49

**Kcal:** 864 **Lip:** 33,43 **Prot:** 45,83 **HC:** 96,42

**28** Lentejas con Verduras  
Stewed Lentils with Vegetables  
Tortilla de Patata  
Potato Omelette

**22** Lentejas con Arroz  
Stewed Lentils with Rice  
Salmón al Eneldo  
Salmon in Dill Sauce  
Brócoli Salteado  
Sautéed Broccoli  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**23** Coditos al Gratin  
Pasta au Gratin  
Revuelto de Jamón York  
Scrambled Eggs with Ham  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Yogur y Pan Integral  
Yogurt and Whole Wheat Bread

**24** Patatas a la Marinera  
Stewed Potatoes with Squids  
Hamburguesa de Ternera al Horno  
Baked Veal Burger  
Calabacín Asado  
Baked Zucchini  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**25** Arroz con Tomate Casero  
Rice with Homemade Tomato Sauce  
Gallineta a la Andaluza  
Floured Fish  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Natillas de Vainilla y Pan  
Custard and Bread

**Kcal:** 620 **Lip:** 16,04 **Prot:** 33,58 **HC:** 85,96

**Kcal:** 768 **Lip:** 28,46 **Prot:** 39,39 **HC:** 86,92

**Kcal:** 767 **Lip:** 31,12 **Prot:** 32,26 **HC:** 89,92

**Kcal:** 643 **Lip:** 22,15 **Prot:** 27,33 **HC:** 85,66

**Kcal:** 813 **Lip:** 24,61 **Prot:** 31,28 **HC:** 119,14

**28** Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**29** Espaguettis a la Carbonara  
Carbonara Spaguettis  
Merluza en Salsa  
Hake in Sauce

**30** Paella de Verduras  
Rice with Vegetables  
Magro de Cerdo Estofado  
Stewed Lean Pork

**31** Crema de Calabaza Terrorífica  
Terrorific Pumpkin Cream  
Salchichas de Pavo con Salsa Terrorífica  
Turkey Sausages with Terrorific Tomato Sauce  
Patata Dado  
Diced Potatoes  
Gelatina Sangrienta y Pan  
Bloody Jelly and Bread

**31** ¡HALLOWEEN!  
Happy Halloween

**Kcal:** 677 **Lip:** 22,03 **Prot:** 25,79 **HC:** 93,74

**Kcal:** 769 **Lip:** 22,21 **Prot:** 33,44 **HC:** 107,35

**Kcal:** 762 **Lip:** 23,63 **Prot:** 37,44 **HC:** 101,74

**Kcal:** 669 **Lip:** 36,10 **Prot:** 24,12 **HC:** 63,16



SALUD PARA EL CORAZÓN



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