

Lunes-Monday

4 Arroz con Tomate Casero
Rice with Homemade Tomato Sauce
Merluza a la Andaluza
Floured Hake
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 515 **Lip:** 14,79 **Prot:** 19,10 **HC:** 78,79

11 Arroz con Tomate Casero
Rice with Homemade Tomato Sauce
Merluza a la Andaluza
Floured Hake
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 515 **Lip:** 14,79 **Prot:** 19,10 **HC:** 78,79

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: 480 **Lip:** 20,78 **Prot:** 19,98 **HC:** 53,69

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

Kcal: 418 **Lip:** 10,91 **Prot:** 22,66 **HC:** 58,17

Martes-Tuesday

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

Kcal: 388 **Lip:** 13,64 **Prot:** 19,03 **HC:** 36,33

12 Crema de Verduras
Vegetable Cream
Revuelto de Patatas
Scrambled Eggs with Potato
Tomate Aliñado
Seasoned Tomato
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 417 **Lip:** 17,64 **Prot:** 12,46 **HC:** 52,84

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

Kcal: 515 **Lip:** 14,79 **Prot:** 19,10 **HC:** 78,79

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

Kcal: 420 **Lip:** 12,73 **Prot:** 20,78 **HC:** 45,64

Miercoles-Wednesday

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

Kcal: 457 **Lip:** 13,91 **Prot:** 22,93 **HC:** 60,47

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

Kcal: 551 **Lip:** 18,56 **Prot:** 25,52 **HC:** 71,31

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: 620 **Lip:** 19,80 **Prot:** 35,30 **HC:** 63,76

27 Arroz Campero
Rice with Vegetables
Tortilla Francesa
Omelette
Ensalada Variada
Mixed Salad
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

Kcal: 479 **Lip:** 18,92 **Prot:** 14,18 **HC:** 65,78

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: 426 **Lip:** 12,00 **Prot:** 22,29 **HC:** 57,14

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

Kcal: 542 **Lip:** 16,78 **Prot:** 28,01 **HC:** 71,89

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

Kcal: 401 **Lip:** 15,23 **Prot:** 10,04 **HC:** 57,58

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

Kcal: 535 **Lip:** 15,55 **Prot:** 24,10 **HC:** 73,79

Viernes-Friday

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

Kcal: 466 **Lip:** 17,95 **Prot:** 18,26 **HC:** 58,59

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: 440 **Lip:** 15,39 **Prot:** 28,72 **HC:** 47,87

22 Macarrones con Tomate Casero
Pasta with Homemade Tomato Sauce
Merluza en Salsa
Hake in Sauce
Ensalada Variada
Mixed Salad
Yogur y Pan
Yogurt and Bread

Kcal: 500 **Lip:** 14,14 **Prot:** 23,64 **HC:** 68,64

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

Kcal: 551 **Lip:** 19,21 **Prot:** 30,51 **HC:** 65,95

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 |