

Lunes

Martes

Miercoles

Jueves

Viernes

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

**Kcal:** 429 **Lip:** 16,76 **Prot:** 18,08 **HC:** 52,43

**2** Crema de Verduras  
Vegetable Cream  
Cinta de Lomo Asada al Limón  
Roasted Pork with Lemon  
Patata Asada  
Roasted Potatoes  
Yogur y Pan Integral  
Yogurt and Whole Wheat Bread

**Kcal:** 412 **Lip:** 14,87 **Prot:** 23,99 **HC:** 45,78

**3** 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

**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

**Kcal:** 495 **Lip:** 13,63 **Prot:** 21,71 **HC:** 72,70

**7** Macarrones a la Boloñesa  
Pasta with Bolognese Sauce

Tortilla Francesa  
Omelette  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**Kcal:** 493 **Lip:** 17,55 **Prot:** 17,22 **HC:** 67,11

**8** Sopa de Estrellitas  
Star Soup

Lomo de Sajonia  
Saxony Pork  
Patatas Fritas  
French Fries  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**Kcal:** 330 **Lip:** 9,11 **Prot:** 15,81 **HC:** 46,98

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

Merluza a la Andaluza  
Floured Hake  
Arroz Pilaf  
Rice  
Yogur y Pan Integral  
Yogurt and Whole Wheat Bread

**Kcal:** 563 **Lip:** 17,56 **Prot:** 30,35 **HC:** 70,44

**10** Crema de Verduras  
Vegetable Cream

Muslitos de Pollo en Salsa  
Chicken in Sauce  
Tomate Aliñado  
Seasoned Tomato  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**Kcal:** 371 **Lip:** 12,27 **Prot:** 19,98 **HC:** 45,39

**11** Arroz con Tomate y Huevo Cocido  
Rice with Homemade Tomato Sauce and Cooked Egg  
Merluza al Horno  
Baked Hake  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Flan y Pan  
Flan and Bread

**Kcal:** 495 **Lip:** 13,86 **Prot:** 21,29 **HC:** 73,84

**14** Tallarines a la Napolitana  
Pasta with Tomato Sauce  
Tortilla Francesa  
Omelette  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**Kcal:** 465 **Lip:** 16,76 **Prot:** 13,12 **HC:** 65,39

**15** Arroz con Tomate Casero  
Rice with Homemade Tomato Sauce  
Cinta de Lomo al Horno  
Baked Loin  
Calabacín Rebozado  
Fried Zucchini  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**Kcal:** 514 **Lip:** 14,15 **Prot:** 21,27 **HC:** 77,23

**16** Alubias Blancas con Verduras  
Stewed White Beans with Vegetables  
Merluza a la Romana  
Baked Loin  
Patata Dado  
Diced Potatoes  
Yogur y Pan Integral  
Yogurt and Whole Wheat Bread

**Kcal:** 562 **Lip:** 20,45 **Prot:** 30,25 **HC:** 65,41

**17**

  
**Festivo**  
**Festive**

**18**

  
**Festivo**  
**Festive**

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

**Kcal:** 412 **Lip:** 10,97 **Prot:** 22,74 **HC:** 56,06

**22** Lentejas con Arroz  
Stewed Lentils with Rice  
Merluza en Salsa  
Hake in Sauce  
Brócoli Salteado  
Sauteed Broccoli  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**Kcal:** 504 **Lip:** 12,70 **Prot:** 25,52 **HC:** 69,62

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

**Kcal:** 537 **Lip:** 21,79 **Prot:** 22,58 **HC:** 62,94

**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

**Kcal:** 450 **Lip:** 15,51 **Prot:** 19,13 **HC:** 59,96

**25** Arroz con Tomate Casero  
Rice with Homemade Tomato Sauce  
Merluza a la Andaluza  
Floured Hake  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Yogur y Pan  
Yogurt and Bread

**Kcal:** 525 **Lip:** 17,23 **Prot:** 21,60 **HC:** 72,84

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

Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**Kcal:** 474 **Lip:** 15,42 **Prot:** 18,05 **HC:** 65,61

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

Tomate Aliñado  
Seasoned Tomato  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**Kcal:** 538 **Lip:** 15,55 **Prot:** 23,41 **HC:** 75,15

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

Patata Cocida  
Boiled Potatoes  
Yogur y Pan Integral  
Yogurt and Whole Wheat Bread

**Kcal:** 496 **Lip:** 14,37 **Prot:** 24,83 **HC:** 69,03

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

¡HALLOWEEN!



**Kcal:** 509 **Lip:** 27,71 **Prot:** 19,65 **HC:** 46,28



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