

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>3</div> <div>Crema de Verduras ECO. Merluza al Horno. Zanahoria Rehogada Pan y Agua Fruta de Temporada</div>	<div>4</div> <div>Guisantes a la Sevillana Hamburguesa de Ternera Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada</div>	<div>5</div> <div>Arroz con Tomate. Crujiente de Bacalao Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada</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: 693 Lip: 28,95 Prot: 32,03 HC: 79,33</div> <div>Cena: Arroz + Pescado + Fruta</div>	<div>Kcal: 461 Lip: 16,13 Prot: 21,41 HC: 58,31</div> <div>Cena: Pasta + Carne + Lácteo</div>	<div>Kcal: 633 Lip: 24,01 Prot: 25,46 HC: 79,96</div> <div>Cena: Verdura + Huevo + Fruta</div>	<div>Kcal: 773 Lip: 29,67 Prot: 17,22 HC: 109,94</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Fruta</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>10</div> <div>Coditos Napolitana Tortilla de Patata con Cebolla. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada</div>	<div>11</div> <div>Crema de Zanahoria ECO. Pollo Asado Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada</div>	<div>12</div> <div>Arroz con Verduras Merluza al Horno. Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada</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: 722 Lip: 27,38 Prot: 34,86 HC: 85,57</div> <div>Cena: Arroz + Ave + Fruta</div>	<div>Kcal: 809 Lip: 27,02 Prot: 19,47 HC: 103,83</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Lácteo</div>	<div>Kcal: 599 Lip: 21,19 Prot: 37,82 HC: 63,09</div> <div>Cena: Pasta + Huevo + Fruta</div>	<div>Kcal: 665 Lip: 19,11 Prot: 23,18 HC: 93,19</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</div>	<div>Kcal: 732 Lip: 25,63 Prot: 46,00 HC: 83,03</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Fruta</div>
<div>16</div> <div>Judías Blancas Estofadas con Verduras. Escalope de Merluza Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada</div>	<div>17</div> <div>Macarrones con Tomate Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada</div>	<div>18</div> <div>Ensalada Mixta Perrito Caliente Patatas Fritas Pan Integral y Agua Postre especial</div>	<div>19</div> <div></div>	<div>20</div>
<div>Kcal: 702 Lip: 20,76 Prot: 27,24 HC: 103,79</div> <div>Cena: Arroz + Ave + Fruta</div>	<div>Kcal: 649 Lip: 24,12 Prot: 22,13 HC: 86,55</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Lácteo</div>	<div>Kcal: 760 Lip: 38,88 Prot: 28,93 HC: 73,28</div> <div>Cena: Verdura + Huevo + Fruta</div>		

mediterránea



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