

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
5	Lentejas Estofadas con Verduras. Hamburguesa de Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	6	Arroz Tres Delicias Tortilla de Patata con Cebolla. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada	7	Crema de Coliflor. Albóndigas de Pollo en Salsa. Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	8	Judías Blancas con Chorizo. Merluza a la Bilbaína. Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada	9	Espinacas Salteadas con Ajo Pasta a la Boloñesa de Pollo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada
Kcal: 691 Lip: 26,88 Prot: 34,30 HC: 80,99 Cena: Patata + Carne + Fruta		Kcal: 696 Lip: 27,62 Prot: 22,24 HC: 88,80 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo		Kcal: 664 Lip: 24,28 Prot: 23,44 HC: 89,35 Cena: Arroz + Huevo + Fruta		Kcal: 689 Lip: 26,10 Prot: 35,33 HC: 81,06 Cena: Verdura + Ave + Lácteo		JORNADA EUROPEA (ITALIA) Kcal: 733 Lip: 22,37 Prot: 23,99 HC: 91,88 Cena: Patata + Pescado + Fruta	
12	Arroz con Tomate. Salmon a la Naranja. Pan y Agua Fruta de Temporada	13	Judías Blancas Estofadas con Verduras. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	14	Judías Verdes Rehogadas. Ragout de Ternera Estofada. Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	15	Garbanzos Viudos. Albóndigas de Merluza Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	16	Coditos Napolitana Lacón a la Gallega Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur
Kcal: 646 Lip: 17,11 Prot: 29,90 HC: 95,55 Cena: Arroz + Pescado + Lácteo		Kcal: 620 Lip: 22,73 Prot: 28,67 HC: 78,52 Cena: Verdura + Carne + Fruta		Kcal: 611 Lip: 26,90 Prot: 35,13 HC: 59,06 Cena: Verdura + Huevo + Lácteo		Kcal: 639 Lip: 23,43 Prot: 30,64 HC: 78,62 Cena: Pasta + Pescado + Fruta		Kcal: 745 Lip: 20,84 Prot: 31,12 HC: 91,47 Cena: Verdura + Ave + Fruta	
19	Lentejas Castellanas Merluza Empanada Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	20	Guisantes a la Sevillana Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada	21	Crema de Verduras ECO. Pollo al Ajillo Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	22	Arroz a Banda. Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	23	Macarrones con Tomate Lomo al Pepe Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada
Kcal: 714 Lip: 24,19 Prot: 29,23 HC: 97,34 Cena: Arroz + Carne + Fruta		Kcal: 639 Lip: 28,08 Prot: 20,69 HC: 76,99 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo		Kcal: 560 Lip: 17,62 Prot: 34,75 HC: 66,88 Cena: Pasta + Huevo + Fruta		Kcal: 709 Lip: 22,19 Prot: 38,76 HC: 90,52 Cena: Verdura + Ave + Lácteo		Kcal: 688 Lip: 21,42 Prot: 36,80 HC: 87,28 Cena: Verdura + Pescado + Fruta	
26	Alubias Blancas Campesinas. Bacalao con Tomate. Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada	27	Paella de Verduras y Marisco. Tortilla Francesa. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada	28	Crema de Brócoli y Zanahoria. Carcamusas Toledanas. Guisantes Rehogados. Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	29	Garbanzos a la Catalana. Marmitako de Salmón. Pan y Agua Fruta de Temporada	30	Coditos con Tomate Rotti de Pavo al Horno. Zanahoria en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur
Kcal: 687 Lip: 19,96 Prot: 42,24 HC: 84,00 Cena: Patata + Carne + Fruta		Kcal: 678 Lip: 23,00 Prot: 22,37 HC: 93,77 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo		JORNADA GASTRONÓMICA CASTILLA LA MANCHA Kcal: 549 Lip: 18,04 Prot: 33,29 HC: 63,47 Cena: Arroz + Huevo + Fruta		Kcal: 707 Lip: 19,50 Prot: 30,24 HC: 106,87 Cena: Verdura + Carne + Lácteo		Kcal: 784 Lip: 22,95 Prot: 34,63 HC: 91,52 Cena: Verdura + Pescado + Fruta	

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
5 Lentejas Estofadas con Verduras. Hamburguesa de Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	6 Coliflor Rebozada Tortilla de Patata con Cebolla. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	7 Crema de Coliflor. Albóndigas de Pollo en Salsa. Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta	8 Garbanzos Estofados con Verduras Merluza a la Bilbaína. Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	9 Espinacas Salteadas con Ajo Pasta a la Boloñesa de Pollo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Fruta
12 Arroz con Tomate. Salmón a la Naranja. Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	13 Judías Blancas Estofadas con Verduras. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	14 Judías Verdes Rehogadas. Ragout de Ternera Estofada. Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	15 Garbanzos Viudos. Albóndigas de Merluza Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Pescado + Fruta	16 Coditos Napolitana Tiras de Rosada al Horno al Ajo y Perejil Menestra al Vapor ECO Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Ave + Fruta
19 Lentejas Castellanas Merluza Empanada Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Carne + Fruta	20 Guisantes a la Sevillana Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	21 Crema de Verduras ECO. Pollo al Ajillo Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Huevo + Fruta	22 Arroz a Banda. Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	23 Macarrones con Tomate Abadejo a la Gallega Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta
26 Alubias Blancas Campesinas. Bacalao con Tomate. Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	27 Paella de Verduras y Marisco. Tortilla Francesa. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	28 Crema de Brócoli y Zanahoria. Dados de Atún al Horno en Salsa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta	29 Garbanzos a la Catalana. Marmitako de Salmón. Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	30 Coditos con Tomate Rotti de Pavo al Horno. Zanahoria en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Pescado + Fruta

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
5 Lentejas Estofadas con Verduras. Hamburguesa de Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	6 Arroz Tres Delicias Tortilla de Patata con Cebolla. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	7 Crema de Coliflor. Albóndigas de Pollo en Salsa. Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta	8 Judías Blancas con Chorizo. Merluza a la Bilbaína. Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	9 Espinacas Salteadas con Ajo Pasta a la Boloñesa de Pollo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Fruta
12 Arroz con Tomate. Salmón a la Naranja. Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	13 Judías Blancas Estofadas con Verduras. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	14 Crema de Verduras ECO. Ragout de Ternera Estofada. Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	15 Garbanzos Viudos. Albóndigas de Merluza Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Pescado + Fruta	16 Coditos Napolitana Lacón a la Gallega Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Ave + Fruta
19 Lentejas Castellanas Merluza Empanada Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Carne + Fruta	20 Guisantes a la Sevillana Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	21 Crema de Verduras ECO. Pollo al Ajillo Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Huevo + Fruta	22 Arroz a Banda. Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	23 Macarrones con Tomate Lomo al Pepe Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta
26 Alubias Blancas Campesinas. Bacalao con Tomate. Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	27 Paella de Verduras y Marisco. Tortilla Francesa. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	28 Crema de Brócoli y Zanahoria. Carcamusas Toledanas. Guisantes Rehogados. Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta	29 Garbanzos a la Catalana. Marmitako de Salmón. Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	30 Coditos con Tomate Rotti de Pavo al Horno. Zanahoria en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Pescado + Fruta

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
5 Lentejas Estofadas con Verduras. Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	6 Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín Tortilla Francesa. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	7 Crema de Coliflor. Pollo Asado Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta	8 Judías Blancas Estofadas con Verduras. Merluza a la Bilbaina. Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	9 Espinacas Salteadas con Ajo Pasta a la Boloñesa de Pollo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Fruta
12 Arroz con Tomate. Salmón al Horno. Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	13 Judías Blancas Estofadas con Verduras. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	14 Judías Verdes Rehogadas. Ragout de Ternera Estofada. Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	15 Garbanzos Viudos. Merluza al Horno. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Pescado + Fruta	16 Coditos Napolitana Lacón a la Gallega Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Desnatado Cena: Verdura + Ave + Fruta
19 Lentejas Castellanas Merluza al Horno. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Carne + Fruta	20 Guisantes a la Sevillana Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	21 Crema de Verduras ECO. Pollo al Ajillo Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Huevo + Fruta	22 Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	23 Macarrones con Tomate Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta
26 Alubias Blancas Campesinas. Bacalao al Horno Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	27 Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín Tortilla Francesa. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	28 Crema de Brócoli y Zanahoria. Pollo Asado Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta	29 Garbanzos Estofados con Verduras. Marmitako de Salmón. Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	30 Coditos con Tomate Filete de Pollo al Horno Zanahoria Rehogada. Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja Cena: Verdura + Pescado + Fruta

mediterránea