

Lunes-Monday

- 2** Paella de Pollo
 Chicken Paella
 Tortilla Francesa
 Omelette
 Ensalada Variada
 Mixed Salad
 Fruta y Pan
 Fruit and Bread

Kcal: 781 **Lip:** 27,59 **Prot:** 28,35 **HC:** 107,11

- 9** Crema de Zanahoria con Picatostes
 Carrots Cream with Croutons
 Salchichas de Pavo al Horno
 Turkey Sausages
 Ensalada Variada
 Mixed Salad
 Fruta y Pan
 Fruit and Bread

Kcal: 709 **Lip:** 34,54 **Prot:** 25,28 **HC:** 77,11

- 16** Lentejas a la Jardinera
 Stewed Lentils

Tortilla Francesa de Jamón y Queso
 Ham and Cheese French Omelette
 Ensalada Variada
 Mixed Salad
 Fruta y Pan
 Fruit and Bread

Kcal: 680 **Lip:** 24,48 **Prot:** 31,46 **HC:** 83,41

Martes-Tuesday

- 3** Lentejas Guisadas
 Stewed Lentils
 Magro con Tomate
 Lean Pork with Tomato Sauce
 Calabacín Salteado
 Sauteéd Zucchini
 Fruta y Pan
 Fruit and Bread

Kcal: 695 **Lip:** 19,54 **Prot:** 41,88 **HC:** 86,80

- 10** Espaguetis INTEGRALES a la Carbonara
 Carbonara Whole Wheat Spaguetis
 Fogonero con Tomate
 Fish with Tomato Sauce
 Patatas Fritas
 French Fries
 Fruta y Pan
 Fruit and Bread

Kcal: 825 **Lip:** 28,93 **Prot:** 34,56 **HC:** 103,74

- 17** Macarrones a la Boloñesa
 Pasta with Bolognese Sauce

Merluza con Aceite de Ajo y Perejil
 Hake with Garlic and Parsley Oil
 Zanahoria Baby
 Baby Carrots
 Fruta y Pan
 Fruit and Bread

Kcal: 657 **Lip:** 17,17 **Prot:** 33,90 **HC:** 91,98

Miercoles-Wednesday

- 4** Coditos a la Napolitana
 Pasta with Tomato Sauce
 Merluza al Horno
 Baked Hake
 Ensalada Variada
 Mixed Salad
 Yogur y Pan Integral
 Yogurt and Whole Wheat Bread

Kcal: 652 **Lip:** 19,93 **Prot:** 32,71 **HC:** 86,01

- 11** Alubias Blancas con Verduras
 Stewed White Beans with Vegetables
 Tortilla de Patata
 Potato Omelette
 Ensalada Variada
 Mixed Salad
 Yogur y Pan Integral
 Yogurt and Whole Wheat Bread

Kcal: 695 **Lip:** 25,78 **Prot:** 28,03 **HC:** 89,78

- 18** Judías Verdes con Tomate
 Green Beans with Tomato Sauce

Lomo de Sajonia
 Saxony Pork
 Patata Dado
 Diced Potatoes
 Yogur y Pan Integral
 Yogurt and Whole Wheat Bread

Kcal: 510 **Lip:** 21,56 **Prot:** 27,69 **HC:** 51,84

Jueves-Thursday

- 5** Coliflor a la Italiana
 Floured Cauliflower with Tomato Sauce
 Muslitos de Pollo Asados
 Roasted Chicken Drumsticks
 Patata Panadera
 Baked Potatoes
 Fruta y Pan
 Fruit and Bread

Kcal: 681 **Lip:** 30,60 **Prot:** 30,28 **HC:** 70,65

- 12** Arroz con Tomate Confitado
 Rice with Tomato Sauce
 Croquetas de Bacalao
 Cod Croquettes
 Ensalada Variada
 Mixed Salad
 Fruta y Pan
 Fruit and Bread

Kcal: 734 **Lip:** 23,86 **Prot:** 12,00 **HC:** 121,19

- 19** Arroz a Banda
 Rice with Seafood

Filete de Pollo
 Chicken Breast
 Ensalada Variada
 Mixed Salad
 Fruta y Pan
 Fruit and Bread

Kcal: 656 **Lip:** 16,03 **Prot:** 34,41 **HC:** 98,07

Viernes-Friday



**Festivo
 Holiday**

- 6**
- 13** Sopa de Cocido
 Meat Soup
 Cocido Completo
 Chickpeas with Meat and Vegetables
 Repollo
 Cabagge
 Yogur y Pan
 Yogurt and Bread

Kcal: 788 **Lip:** 27,45 **Prot:** 43,59 **HC:** 94,22

- 20** Hamburguesa de Ternera Completa con Queso y Pan
 Veal Burger with Cheese

Patatas Chips
 Chips
 Dulces Navideños
 Christmas Sweets

Kcal: 737 **Lip:** 37,22 **Prot:** 22,26 **HC:** 76,30



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