

**Lunes**

**Martes**

**Miercoles**

**Jueves**

**Viernes**

**1** Patatas a la Riojana  
Stewed Potatoes with Chorizo  
Escalope de Pollo  
Breaded Chicken  
Cous Cous al Romero  
Cous Cous with Rosemary  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**2** Arroz con Pisto Casero  
Rice with Ratatouille  
Merluza a la Bilbaína  
Hake in Sauce  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Yogur y Pan Integral  
Yogurt and Whole Wheat Bread

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

**4** Fideua de Verduras  
Pasta with Vegetables  
Gallineta a la Andaluza  
Floured Fish  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Yogur y Pan  
Yogurt and Bread

**Kcal:** 823 **Lip:** 28,72 **Prot:** 38,65 **HC:** 104,45

**Kcal:** 665 **Lip:** 19,32 **Prot:** 30,82 **HC:** 96,01

**Kcal:** 774 **Lip:** 23,97 **Prot:** 40,02 **HC:** 102,71

**Kcal:** 760 **Lip:** 25,69 **Prot:** 34,44 **HC:** 97,42

**7** Lentejas Estofadas con Verduras  
Stewed Lentils with Vegetables  
Croquetas de Jamón  
Ham Croquettes  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**8** Arroz Tres Delicias  
Three Delights Rice  
Bienmesabe en Adobo al Horno  
Marinated Dogfish  
Zanahoria Baby  
Baby Carrots  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**9** Coliflor a la Italiana  
Floured Cauliflower with Tomato Sauce  
Pollo al Curry  
Curry Chicken  
Arroz Pilaf  
Rice  
Yogur y Pan Integral  
Yogurt and Whole Wheat Bread

**10** Macarrones Boloñesa de Atún  
Pasta with Tuna  
Merluza a la Gallega  
Hake with Paprika  
Tomate Aliñado  
Seasoned Tomato  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**11** Cocido Montañés  
Stewed White Beans  
Revuelto de Calabacín  
Scrambled Eggs with Zucchini  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Flan y Pan  
Flan and Bread

**Kcal:** 715 **Lip:** 22,98 **Prot:** 24,35 **HC:** 102,74

**Kcal:** 883 **Lip:** 27,68 **Prot:** 37,77 **HC:** 113,93

**Kcal:** 814 **Lip:** 33,95 **Prot:** 35,42 **HC:** 76,65

**Kcal:** 663 **Lip:** 17,83 **Prot:** 33,12 **HC:** 92,45

**Kcal:** 746 **Lip:** 29,52 **Prot:** 31,12 **HC:** 91,09

**14** Arroz con Tomate Casero  
Rice with Homemade Tomato Sauce  
Tortilla de Patata con Espinacas  
Potato and Spinach Omelette  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**15** Garbanzos a la Jardinera  
Stewed Chickpeas  
Fogonero en Salsa Verde  
Fish with Green Sauce  
Calabacín Rebozado  
Fried Zucchini  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**16** Crema de Calabaza con Parmesano  
Pumpkin Cream with Parmesan Cheese  
Ragout de Pavo Estofado  
Stewed Turkey  
Quinoa con Albahaca  
Quinoa with Basil  
Yogur y Pan Integral  
Yogurt and Whole Wheat Bread

**17** Tallarines al Wok  
Sautéed Pasta with Soy Sauce  
Veal Burger  
Hamburguesa de Ternera a la plancha  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**18** Alubias Blancas con Chorizo  
Stewed White Beans with Chorizo  
Buñuelos de Salmón y Calabaza  
Salmon and Pumpkin Fritters  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Yogur y Pan  
Yogurt and Bread

**Kcal:** 747 **Lip:** 25,50 **Prot:** 19,91 **HC:** 113,51

**Kcal:** 733 **Lip:** 20,80 **Prot:** 35,17 **HC:** 102,92

**Kcal:** 598 **Lip:** 20,64 **Prot:** 36,96 **HC:** 66,22

**Kcal:** 721 **Lip:** 23,18 **Prot:** 27,00 **HC:** 101,21

**Kcal:** 887 **Lip:** 46,75 **Prot:** 36,30 **HC:** 81,84

**21** Paella de Pollo  
Chicken Paella  
Tortilla Francesa  
Omelette  
Calabacín al Horno  
Baked Zucchini  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**22** Lentejas con Verduras  
Stewed Lentils with Vegetables  
Salmón al Eneldo  
Salmon in Dill Sauce  
Brócoli Salteado  
Sautéed Broccoli  
Batido de Chocolate Casero y Pan  
Homemade Chocolate Milkshake and Bread

**23** Coditos a la Napolitana  
Pasta with Tomato Sauce  
Muslitos de Pollo Asados  
Roasted Chicken Drumsticks  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Yogur y Pan Integral  
Yogurt and Whole Wheat Bread

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

**25** Crema de Verduras  
Vegetable Cream  
Croquetas de Bacalao  
Cod Croquettes  
Patata Panadera  
Baked Potatoes  
Yogur y Pan  
Yogurt and Bread

**Kcal:** 776 **Lip:** 27,52 **Prot:** 27,80 **HC:** 105,83

**Kcal:** 823 **Lip:** 31,52 **Prot:** 46,01 **HC:** 85,10

**Kcal:** 691 **Lip:** 22,51 **Prot:** 36,57 **HC:** 85,83

**Kcal:** 774 **Lip:** 23,97 **Prot:** 40,02 **HC:** 102,71

**Kcal:** 658 **Lip:** 27,24 **Prot:** 15,77 **HC:** 87,26

**28** Lentejas Guisadas  
Stewed Lentils  
Salchichas Frescas de Pollo al Horno  
Baked Chicken Sausages  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**29** Arroz con Tomate Casero  
Rice with Homemade Tomato Sauce  
Caballa en Aceite  
Mackerel in Oil  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**30** Crema de Zanahoria con Picitostes  
Carrots Cream with Croutons  
Lomo de Sajonia  
Saxony Pork  
Cous Cous  
Cous Cous  
Yogur y Pan Integral  
Yogurt and Whole Wheat Bread

**31** Espaguettis INTEGRALES a la Carbonara  
Carbonara Whole Wheat Spaguettis  
Merluza a la Riojana  
Hake with Tomato Sauce  
Pimientos Rojos Asados  
Peppers Salad  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**Kcal:** 760 **Lip:** 29,26 **Prot:** 33,37 **HC:** 91,24

**Kcal:** 713 **Lip:** 21,17 **Prot:** 34,43 **HC:** 98,69

**Kcal:** 646 **Lip:** 20,20 **Prot:** 31,27 **HC:** 85,72

**Kcal:** 789 **Lip:** 27,92 **Prot:** 34,86 **HC:** 96,49

SAUD 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"



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