

**Lunes-Monday**

6



**Festivo  
Holiday**

13 Lentejas Estofadas con Verduras  
Stewed Lentils with Vegetables  
Huevos Villarroy  
Villarroy Eggs  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**Kcal:** 700 **Lip:** 22,26 **Prot:** 27,50 **HC:** 98,24

20 Crema de Calabaza con Picatostes  
Pumpkin Cream with Croutons  
Lomo de Sajonia  
Saxony Pork  
Patata Dado  
Diced Potatoes  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**Kcal:** 580 **Lip:** 18,44 **Prot:** 25,17 **HC:** 80,35

27 Paella de Pollo  
Chicken Paella  
Bienmesabe en Adobo al Horno  
Marinated Dogfish  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**Kcal:** 892 **Lip:** 23,43 **Prot:** 45,30 **HC:** 116,87

**Martes-Tuesday**

7



**Festivo  
Holiday**

14 Arroz Tres Delicias  
Three Delights Rice  
Merluza a la Gallega  
Hake with Paprika  
Tomate Aliñado  
Seasoned Tomato  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**Kcal:** 666 **Lip:** 19,17 **Prot:** 30,54 **HC:** 96,42

21 Arroz con Tomate Casero  
Rice with Homemade Tomato Sauce  
Fogonero en Salsa Verde  
Fish with Green Sauce  
Calabacín Rebozado  
Fried Zucchini  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**Kcal:** 723 **Lip:** 17,64 **Prot:** 26,37 **HC:** 117,11

28 Lentejas Guisadas  
Stewed Lentils  
Magro con Tomate  
Lean Pork with Tomato Sauce  
Calabacín al Horno  
Baked Zucchini  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**Kcal:** 664 **Lip:** 17,50 **Prot:** 41,53 **HC:** 84,57

**Miercoles-Wednesday**

8

Arroz con Pisto Casero  
Rice with Ratatouille  
Empanadillas de Atún al Horno  
Baked Tuna Dumplings  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Yogur y Pan Integral  
Yogurt and Whole Wheat Bread

**Kcal:** 836 **Lip:** 27,64 **Prot:** 19,35 **HC:** 130,60

15 Coliflor a la Italiana  
Floured Cauliflower with Tomato Sauce  
Pollo al Curry  
Curry Chicken  
Ensalada de Quinoa, Lechuga y Tomate  
Quinoa Salad  
Yogur y Pan Integral  
Yogurt and Whole Wheat Bread

**Kcal:** 836 **Lip:** 35,56 **Prot:** 38,44 **HC:** 73,72

22 Alubias Blancas a la Jardinera  
Stewed White Beans with Vegetables  
Pollo al Horno  
Baked Chicken  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Fruta y Pan Integral  
Fruit and Whole Wheat Bread

**Kcal:** 722 **Lip:** 18,56 **Prot:** 39,91 **HC:** 87,43

29 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

**Jueves-Thursday**

9

Fideua de Verduras  
Pasta with Vegetables  
Revuelto de Pavo  
Scrambled Eggs with Turkey  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**Kcal:** 660 **Lip:** 21,99 **Prot:** 22,36 **HC:** 93,55

16 Lasaña Boloñesa Casera  
Homemade Bolognese Lasagna  
Caballa en Aceite  
Mackerel in Oil  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**Kcal:** 662 **Lip:** 26,69 **Prot:** 44,87 **HC:** 59,99

23 Tallarines INTEGRALES con Verduras  
Whole Wheat Pasta with Vegetables  
Tortilla Francesa de Atún  
Tuna Omelette  
Zanahorias Cubito Salteadas  
Sautéed Carrots  
Yogur de Frutos Rojos y Pan  
Berries Yogurt and Bread

**Kcal:** 670 **Lip:** 27,06 **Prot:** 30,71 **HC:** 72,43

30 Brócoli al Gratén  
Broccoli au Gratin  
Muslitos de Pollo Asados  
Roasted Chicken Drumsticks  
Patata Panadera  
Baked Potatoes  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**Kcal:** 629 **Lip:** 24,72 **Prot:** 35,58 **HC:** 64,53

**Viernes-Friday**

10

Sopa de Cocido  
Meat Soup  
Cocido Completo  
Chickpeas with Meat and Vegetables  
Rapollo  
Cabagge  
Batido de Chocolate Casero y Pan  
Homemade Chocolate Milkshake and Bread

**Kcal:** 823 **Lip:** 26,88 **Prot:** 42,63 **HC:** 104,67

17 Crema de Calabacín con Queso  
Zucchini Cream with Cheese  
Magro de Cerdo Estofado  
Stewed Lean Pork  
Champiñones Rehogados  
Sautéed Mushrooms  
Yogur y Pan  
Yogurt and Bread

**Kcal:** 538 **Lip:** 21,98 **Prot:** 32,84 **HC:** 52,41

24 Sopa de Cocido  
Meat Soup  
Cocido Completo  
Chickpeas with Meat and Vegetables  
Rapollo  
Cabagge  
Natillas de Vainilla y Pan  
Custard and Bread

**Kcal:** 851 **Lip:** 27,45 **Prot:** 43,71 **HC:** 109,70

31 Garbanzos Estofados con Chorizo  
Stewed Chickpeas with Chorizo  
Revuelto de Calabacín  
Scrambled Eggs with Zucchini  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Yogur y Pan  
Yogurt and Bread

**Kcal:** 725 **Lip:** 32,03 **Prot:** 31,71 **HC:** 79,67



SALUD PARA EL CEREBRO



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