

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Puchero de Garbanzos con Chorizo 6-9T
Abadejo al Horno en Salsa de Adobo 2T-4-9T-14T
Judías Verdes Rehogadas 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 994 **Lip:** 28,48 **Prot:** 50,82 **HC:** 136,10

2 Paella de Marisco 2-4T-9T-12-14
Tortilla Francesa 3
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 846 **Lip:** 19,91 **Prot:** 27,45 **HC:** 139,79

3 Lentejas con Verduras 1T-9T
Merluza en Salsa de Tomate 2T-4-9T-14T
Verduritas Rehogadas
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 888 **Lip:** 18,53 **Prot:** 48,77 **HC:** 132,40

4 Espirales Caseros 1-3T
San Jacobos 1-2T-3T-4T-5T-6-7-8T-9T-10T-11T-13T-14T
Ensalada Verde 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 961,05 **Lip:** 27,10 **Prot:** 25,20 **HC:** 153,40

7 Arroz campesina 9T
Croquetas de Pescado 1-2T-3T-4-5T-6T-7-8T-9T-10T-11T-13T-14T
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 963 **Lip:** 28,15 **Prot:** 20,78 **HC:** 156,01

8 Crema de Zanahoria
Magro de Cerdo en Salsa 9T-12
Patatas Rehogadas 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 802 **Lip:** 19,08 **Prot:** 40,14 **HC:** 118,59

9 Potaje de Judías Blancas 9T
Tortilla de Patata 3
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 870 **Lip:** 20,53 **Prot:** 30,79 **HC:** 141,25

10 Macarrones Napolitana 1-3T
Merluza al Horno 2T-4-9T-14T
Zanahorias Guisadas 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 894 **Lip:** 18,90 **Prot:** 40,43 **HC:** 140,60

11 Sopa de Pasta 1-3T-6T-9-10T
Garbanzos Guisados con Pollo 9T
Ensalada Verde 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 828,92 **Lip:** 14,62 **Prot:** 34,03 **HC:** 138,51

14 
FESTIVO

15 
FESTIVO

16 
FESTIVO

17 
FESTIVO

18 
FESTIVO

21 
FESTIVO

22 Lentejas Estofadas 1T-9T
Tortilla de Patata 3
Ensalada Verde 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 914 **Lip:** 20,66 **Prot:** 36,25 **HC:** 146,47

23 Crema Hortelana
Buñuelos de Bacalao 1-2T-3T-4-6T-7T-14T
Zanahorias Salteadas 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 883 **Lip:** 33,40 **Prot:** 20,25 **HC:** 125,79

24 Macarrones con Tomate 1-3T
Pollo Asado con Pimentón 9T
Patatas Panaderas 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 949 **Lip:** 21,28 **Prot:** 44,22 **HC:** 145,87

25 Sopa de Cocido 1-3T-6T-9-10T
Cocido Completo 6
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 968,56 **Lip:** 29,98 **Prot:** 39,72 **HC:** 137,54

28 Crema de Zanahoria
Pollo Asado 9T
Arroz Pilaf 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 758 **Lip:** 18,45 **Prot:** 34,19 **HC:** 114,61

29 Puchero de Lentejas con Chorizo 1T-6-9T
Merluza a Las Finas Hierbas 2T-4-9T-14T
Zanahorias al Vapor 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 956 **Lip:** 26,03 **Prot:** 50,98 **HC:** 131,81

30 Paella de Verduras 9T
Tortilla Francesa 3
Ensalada Verde 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 833 **Lip:** 20,06 **Prot:** 22,85 **HC:** 140,79

- ALÉRGICOS**
1-Gluten
2-Crustaceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramucos
14-Moluscos



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

ABRIL 2025 CACERES IN SITU

Triturado - - CEIP Stmo. Cristo de la Salud (Aldeanueva de la Ve

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Triturado de Garbanzos con Pescado	2 Triturado de Verduras con Huevo	3 Triturado de Lentejas con Pescado	4 Triturado de Verduras con Pollo
		Triturado de Frutas Yogur Desnatado o Natural	Triturado de Frutas	Triturado de Frutas Yogur Desnatado o Natural	Triturado de Frutas
7 Triturado de Verduras con Pescado	8 Triturado de Zanahoria con Magro	9 Triturado de Alubias con Huevo	10 Triturado de Verduras con Pescado	11 Triturado de Garbanzos con Pollo	
Triturado de Frutas	Triturado de Frutas Yogur Desnatado o Natural	Triturado de Frutas	Triturado de Frutas Yogur Desnatado o Natural	Triturado de Frutas	
14  FESTIVO	15  FESTIVO	16  FESTIVO	17  FESTIVO	18  FESTIVO	
21  FESTIVO	22 Triturado de Lentejas con Huevo	23 Triturado de Zanahoria con Pescado	24 Triturado de Verduras con Pollo	25 Triturado de Garbanzos con Chorizo	
	Triturado de Frutas Yogur Desnatado o Natural	Triturado de Frutas	Triturado de Frutas Yogur Desnatado o Natural	Triturado de Frutas	
28 Triturado de Zanahoria con Pollo	29 Triturado de Lentejas con Pescado	30 Triturado de Verduras con Huevo			
Triturado de Frutas	Triturado de Frutas Yogur Desnatado o Natural	Triturado de Frutas			



mediterránea


Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Puchero de Garbanzos Sin Chorizo Abadejo al Horno en Salsa de Adobo Judías Verdes Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	2 Paella de Marisco Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	3 Lentejas con Verduras Merluza al Horno Verduritas Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	4 Espirales Caseros Filete de Pollo a la Plancha Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada
7 Arroz campesina Caella en Salsa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	8 Crema de Zanahoria Cinta de Lomo de Cerdo al Horno Patatas Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	9 Potaje de Judías Blancas Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	10 Macarrones Napolitana Merluza al Horno Zanahorias Guisadas Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	11 Sopa de Pasta Garbanzos Guisados con Pollo Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada
14  FESTIVO	15  FESTIVO	16  FESTIVO	17  FESTIVO	18  FESTIVO
21  FESTIVO	22 Lentejas Estofadas Tortilla Francesa Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	23 Crema Hortelana Abadejo al Horno Zanahorias Salteadas Pan Integral Fruta de Temporada	24 Macarrones con Tomate Pollo Asado con Pimentón Patatas Panaderas Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	25 Sopa de Cocido Cocido Completo Sin Carne de Cerdo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada
28 Crema de Zanahoria Pollo Asado Arroz Pilaf Pan Integral Fruta de Temporada	29 Puchero de Lentejas Sin Chorizo Merluza a Las Finas Hierbas Zanahorias al Vapor Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	30 Paella de Verduras Tortilla Francesa Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada		

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Puchero de Garbanzos con Chorizo Abadejo al Horno en Salsa de Adobo Judías Verdes Rehogadas	2 Paella de Marisco Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria	3 Lentejas con Verduras Merluza en Salsa de Tomate Verduritas Rehogadas	4 Espirales Caseros Cinta de Lomo al Ajillo Ensalada Verde
	Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	Fruta de Temporada
7 Arroz campesina Abadejo al Horno a Las Finas Hierbas Ensalada de Lechuga y Maíz	8 Crema de Zanahoria Magro de Cerdo en Salsa Patatas Rehogadas	9 Potaje de Judías Blancas Tortilla de Patata Ensalada de Lechuga y Zanahoria	10 Macarrones Napolitana Merluza al Horno Zanahorias Guisadas	11 Sopa de Pasta Garbanzos Guisados con Pollo Ensalada Verde
Fruta de Temporada	Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	Fruta de Temporada
14 Crema Hortelana Tortilla Francesa Ensalada Verde	15 Potaje de Lentejas Hamburguesa a la Plancha Menestra Salteada	16 Cazuela de Arroz con Pollo Abadejo al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria	17 Alubias Blancas con Chorizo Pollo Asado Patatas Asadas	18 Fideua de Verduras Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada	Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	Fruta de Temporada
21 Arroz a la Cubana Merluza al Horno al Ajillo Salteado de Verduras	22 Lentejas Estofadas Tortilla de Patata Ensalada Verde	23 Crema Hortelana Buñuelos de Bacalao Zanahorias Salteadas	24 Macarrones con Tomate Pollo Asado con Pimentón Patatas Panaderas	25 Sopa de Cocido Cocido Completo Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada	Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	Fruta de Temporada
28 Crema de Zanahoria Pollo Asado Arroz Pilaf	29 Puchero de Lentejas con Chorizo Merluza a Las Finas Hierbas Zanahorias al Vapor	30 Paella de Verduras Tortilla Francesa Ensalada Verde		
Fruta de Temporada	Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	Fruta de Temporada		

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Puchero de Garbanzos con Chorizo Abadejo al Horno en Salsa de Adobo Judías Verdes Rehogadas Pan Sin Gluten Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	2 Paella de Marisco Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	3 Alubias Estofadas Merluza en Salsa de Tomate Verduritas Rehogadas Pan Sin Gluten Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	4 Pasta con Tomate Dieta Filete de Pollo a la Plancha Ensalada Verde Pan Sin Gluten Fruta de Temporada
7 Arroz campesina Abadejo al Horno a Las Finas Hierbas Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	8 Crema de Zanahoria Magro de Cerdo en Salsa Patatas Rehogadas Pan Sin Gluten Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	9 Potaje de Judías Blancas Tortilla de Patata Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	10 Pasta Napolitana Dieta Merluza al Horno Zanahorias Guisadas Pan Sin Gluten Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	11 Sopa de Pasta Dieta Garbanzos Guisados con Pollo Ensalada Verde Pan Sin Gluten Fruta de Temporada
14  FESTIVO	15  FESTIVO	16  FESTIVO	17  FESTIVO	18  FESTIVO
21  FESTIVO	22 Alubias Blancas Estofadas Tortilla de Patata Ensalada Verde Pan Sin Gluten Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	23 Crema Hortelana Abadejo al Horno Zanahorias Salteadas Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	24 Pasta con Tomate Dieta Pollo Asado con Pimentón Patatas Panaderas Pan Sin Gluten Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	25 Sopa de Pasta Dieta Cocido Completo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten Fruta de Temporada
28 Crema de Zanahoria Pollo Asado Arroz Pilaf Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	29 Puchero de Garbanzos Merluza a Las Finas Hierbas Zanahorias al Vapor Pan Sin Gluten Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	30 Paella de Verduras Tortilla Francesa Ensalada Verde Pan Sin Gluten Fruta de Temporada		

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Puchero de Garbanzos con Chorizo Abadejo al Horno en Salsa de Adobo Judías Verdes Rehogadas	2 Paella de Marisco Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria	3 Lentejas con Verduras Merluza en Salsa de Tomate Verduritas Rehogadas	4 Pasta con Tomate Dieta Cinta de Lomo al Ajillo Ensalada Verde
	Fruta de Temporada Permitida Yogur Desnatado o Natural	Fruta de Temporada Permitida	Fruta de Temporada Permitida Yogur Desnatado o Natural	Fruta de Temporada Permitida
7 Arroz campesina Abadejo al Horno a Las Finas Hierbas Ensalada de Lechuga y Maíz	8 Crema de Zanahoria Magro de Cerdo en Salsa Patatas Rehogadas	9 Potaje de Judías Blancas Filete de Pollo a la Plancha Ensalada de Lechuga y Zanahoria	10 Pasta Napolitana Dieta Merluza al Horno Zanahorias Guisadas	11 Sopa de Pasta Dieta Garbanzos Guisados con Pollo Ensalada Verde
Fruta de Temporada Permitida	Fruta de Temporada Permitida Yogur Desnatado o Natural	Fruta de Temporada Permitida	Fruta de Temporada Permitida Yogur Desnatado o Natural	Fruta de Temporada Permitida
14	15	16	17	18
 FESTIVO	 FESTIVO	 FESTIVO	 FESTIVO	 FESTIVO
21	22 Lentejas Estofadas Cinta de Lomo de Cerdo al Horno Ensalada Verde	23 Crema Hortelana Abadejo al Horno Zanahorias Salteadas	24 Pasta con Tomate Dieta Pollo Asado con Pimentón Patatas Panaderas	25 Sopa de Pasta Dieta Cocido Completo Ensalada de Lechuga y Zanahoria
 FESTIVO	Fruta de Temporada Permitida Yogur Desnatado o Natural	Fruta de Temporada Permitida	Fruta de Temporada Permitida Yogur Desnatado o Natural	Fruta de Temporada Permitida
28 Crema de Zanahoria Pollo Asado Arroz Pilaf	29 Puchero de Lentejas con Chorizo Merluza a Las Finas Hierbas Zanahorias al Vapor	30 Paella de Verduras Lomo Asado Ensalada Verde		
Fruta de Temporada Permitida	Fruta de Temporada Permitida Yogur Desnatado o Natural	Fruta de Temporada Permitida		

mediterránea