

ESTE MES COMEMOS...

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
2	Paella de Pollo	3	Lentejas con Verduras y Chorizo	4	Coditos a la Napolitana	5	Brócoli al Gratén	6	
	Tortilla Francesa de Calabacín		Magro con Tomate		Merluza al Horno		Muslitos de Pollo Asados		
	Ensalada Variada		Calabacín Salteado		Ensalada Variada		Patata Panadera		
	Fruta y Pan		Fruta y Pan		Yogur y Pan Integral		Fruta y Pan		
	Kcal: 759 Lip: 24,67 Prot: 30,19 HC: 105,73 Cena: Verdura + Pescado + Fruta		Kcal: 745 Lip: 24,49 Prot: 43,46 HC: 86,74 Cena: Verdura + Huevo + Lácteo		Kcal: 652 Lip: 19,93 Prot: 32,71 HC: 86,01 Cena: Verdura + Carne + Fruta		Kcal: 629 Lip: 24,72 Prot: 35,58 HC: 64,53 Cena: Legumbre + Pescado + Lácteo		
9	Crema de Zanahoria con Picatostes	10	Alubias Blancas con Verduras	11	Espaguetis INTEGRALES a la Carbonara	12	Sopa de Cocido	13	Arroz con Pisto Casero
	Salchichas de Pavo al Horno		Tortilla de Patata		Fogonero con Tomate		Cocido Completo		Gallineta a la Vizcaína
	Ensalada Variada		Ensalada Variada		Ensalada Variada		Repollo		Ensalada Variada
	Fruta y Pan		Fruta y Pan		Yogur y Pan Integral		Fruta y Pan		Natillas de Vainilla y Pan
	Kcal: 709 Lip: 34,54 Prot: 25,28 HC: 77,11 Cena: Arroz + Pescado + Fruta		Kcal: 672 Lip: 22,22 Prot: 23,72 HC: 97,03 Cena: Verdura + Carne + Lácteo		Kcal: 801 Lip: 30,49 Prot: 38,03 HC: 89,92 Cena: Verdura + Huevo + Fruta		Kcal: 774 Lip: 23,97 Prot: 40,02 HC: 102,71 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo		Kcal: 748 Lip: 27,34 Prot: 15,57 HC: 112,70 Cena: Verdura + Carne + Fruta
16	Lentejas a la Jardinera	17	Macarrones a la Boloñesa	18	Judías Verdes con Tomate	19	Arroz a Banda	20	Sopa de Fideos
	Tortilla Francesa de Jamón y Queso		Merluza con Aceite de Ajo y Perejil		Lomo de Sajonia		Jamoncitos de Pollo al Horno		Caballa en aceite
	Ensalada Variada		Zanahoria Baby		Patata Dado		Ensalada Variada		Ensalada Variada
	Fruta y Pan		Fruta y Pan		Yogur y Pan Integral		Fruta y Pan		Yogur y Pan
	Kcal: 680 Lip: 24,48 Prot: 31,46 HC: 83,41 Cena: Verdura + Pescado + Fruta		Kcal: 657 Lip: 17,17 Prot: 33,90 HC: 91,98 Cena: Verdura + Carne + Lácteo		Kcal: 510 Lip: 21,56 Prot: 27,69 HC: 51,84 Cena: Patata + Huevo + Fruta		Kcal: 676 Lip: 18,67 Prot: 32,70 HC: 98,52 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo		Kcal: 531 Lip: 19,62 Prot: 35, HC: 51,96 Cena: Verdura + Carne + Fruta



mediterránea

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ





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