



	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4
	Puré de verduras con pollo	Puré de verduras con merluza	Puré de verduras con ternera	Puré de verduras con merluza
	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur
Merienda	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta
	DIA 7	DIA 8	DIA 9	DIA 10
	Puré de verduras con pollo	Puré de verduras con merluza	Puré de verduras con pollo	Puré de verduras con merluza
	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur
Merienda	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta
	DIA 14	DIA 15	DIA 16	DIA 17
	Puré de verduras con pollo	Puré de verduras con merluza	Puré de verduras con pollo	Puré de verduras con ternera
	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur
Merienda	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta
	DIA 21	DIA 22	DIA 23	DIA 24
	Puré de verduras con pollo	Puré de verduras con merluza	Puré de verduras con pollo	Puré de verduras con ternera
	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur
Merienda	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta
	DIA 28	DIA 29	DIA 30	DIA 31
	Puré de verduras con pollo	Puré de verduras con merluza	Puré de verduras con ternera	Puré de verduras con merluza
	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur
	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta

**LAS VERDURAS Y HORTALIZAS QUE SE UTILIZARAN SIEMPRE EN LOS PURES SERAN: JUDIAS VERDES, PATATA, ZANAHORIA, PUERRO, CALABAZA Y CALABACIN**

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**



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