



	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8
	Lentejas a la Jardinera	Macarrones a la Boloñesa	Judías Verdes con Tomate	Arroz a Banda	Garbanzos Estofados con Verduras
	Tortilla Francesa de Jamón y Queso	Merluza con Aceite de Ajo y Perejil	Cinta de Lomo a la Plancha	Jamoncitos de Pollo Asados	Merluza en salsa
	Ensalada Variada	Zanahoria Baby	Patata Dado	Ensalada Variada	Ensalada Variada
	Fruta y Pan	Fruta y Pan	Yogur y Pan	Fruta y Pan	Yogur y Pan
Merienda	Zumo de naranja / Pan del día con queso tierno cuña	Fruta en trozos / Pan del día con jamón york natural	Zumo de naranja / Pan del día con jamón york natural	Fruta en trozos / Pan del día con quesitos	Zumo de naranja / Pan del día con jamón york natural
	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15
	Guisantes con Jamón	Alubias Pintas con Arroz	Fideua de Verduras	Sopa de Cocido	Arroz con Pisto Casero
	Albóndigas de Ternera a la Jardinera	Merluza al Horno	Revuelto de Pavo	Cocido Completo	Merluza a la Vizcaína
	Cous Cous	Ensalada Variada	Ensalada Variada		Ensalada Variada
	Fruta y Pan	Fruta y Pan	Yogur y Pan	Fruta y Pan	Yogur y Pan
Merienda	Zumo de naranja / Pan del día con queso tierno cuña	Fruta en trozos / Pan del día con jamón york natural	Zumo de naranja / Pan del día con jamón york natural	Fruta en trozos / Pan del día con quesitos	Zumo de naranja / Pan del día con jamón york natural
	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22
	Lentejas Estofadas con Verduras	Arroz Tres Delicias	Coliflor a la Italiana	SALUD PARA LA VISTA Crema de Zanahoria	Coditos a la Boloñesa
	Lomo de Sajonia	Merluza a la Gallega	Pollo Asado	Tortilla de Patata	Merluza en Aceite de Ajo y Perejil
	Champiñones Rehogados	Tomate Aliñado	Arroz Pilaf	Ensalada Variada	Ensalada Variada
	Fruta y Pan	Fruta y Pan	Yogur y Pan	Fruta y Pan 	Yogur y Pan
Merienda	Zumo de naranja / Pan del día con queso tierno cuña	Fruta en trozos / Pan del día con jamón york natural	Zumo de naranja / Pan del día con jamón york natural	Fruta en trozos / Pan del día con quesitos	Zumo de naranja / Pan del día con jamón york natural
	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29
	Crema de Calabacín con Queso	Arroz con Tomate Casero	Alubias Blancas a la Jardinera	Tallarines con Verduras	Sopa de Cocido
	Ragout de Pavo Estofado	Merluza en Salsa Verde	Huevos Villarroy	Merluza con tomate	Cocido Completo
	Ensalada Variada	Calabacín Rebozado	Ensalada Variada	Ensalada Variada	
	Fruta y Pan	Batido de Chocolate Casero y Pan	Yogur y Pan	Fruta y Pan	Yogur y Pan
Merienda	Zumo de naranja / Pan del día con queso tierno cuña	Fruta en trozos / Pan del día con jamón york natural	Zumo de naranja / Pan del día con jamón york natural	Fruta en trozos / Pan del día con quesitos	Zumo de naranja / Pan del día con jamón york natural

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA EN PAPILLA (Pátano, Manzana, Pera, Naranja o Mandarina recién exprimida)

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