



	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	
	Patatas a la Riojana Escalope de Pollo Cous Cous al Romero Fruta y Pan	Arroz con Pisto Casero Merluza a la Bilbaina Ensalada Variada Yogur y Pan	Sopa de Cocido Cocido Completo Fruta y Pan	Fideua de Verduras Merluza a la Andaluza Ensalada Variada Yogur y Pan	
Merienda	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 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11
	Lentejas Estofadas con verduras Croquetas de Jamón Ensalada Variada Fruta y Pan	Arroz Tres Delicias Merluza al Horno Zanahoria Baby Fruta y Pan	Coliflor a la Italiana Pollo Asado Arroz Pilaf Yogur y Pan	Macarrones con Tomate casero Merluza a la Gallega Tomate Aliñado Fruta y Pan	Cocido Montañés Revuelto de Calabacín Ensalada Variada 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 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18
	Arroz con Tomate Casero Tortilla de Patata Ensalada Variada Fruta y Pan	Garbanzos a la Jardinera Merluza en Salsa Verde Calabacín Rebozado Fruta y Pan	Crema de Calabaza Ragout de Pavo Estofado Quinoa con Albahaca Yogur y Pan	Tallarines con verduras Hamburguesa de Ternera a la plancha Ensalada Variada Fruta y Pan	Alubias Blancas con Chorizo Merluza al horno Ensalada Variada 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 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
	Paella de Pollo Tortilla Francesa Calabacín al Horno Fruta y Pan	SALUD PARA EL CORAZÓN Lentejas con Verduras Merluza en salsa Brócoli Salteado Batido de Chocolate Casero y Pan	Coditos a la Napolitana Muslitos de Pollo Asados Ensalada Variada Yogur y Pan	Sopa de Cocido Cocido Completo Fruta y Pan	Crema de Verduras Merluza a la Andaluza Patata Panadera 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 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31	
	Lentejas Guisadas Pollo al Horno Ensalada Variada Fruta y Pan	Arroz con Tomate Casero Merluza con aceite de ajo y perejil Ensalada Variada Fruta y Pan	Crema de Zanahoria Lomo de Sajonia Cous Cous Yogur y Pan	Espaguettis INTEGRALES a la carbonara Merluza a la Bilbaina Pimientos Rojos Asados Fruta 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	

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

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS 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"



ESCANEA 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