

	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
	Paella de Pollo	Lentejas con Verduras y Chorizo	Coditos a la Napolitana	Brócoli al Gratén	
	Tortilla Francesa	Magro con Tomate	Merluza al Horno	Muslitos de Pollo Asados	
	Ensalada Variada	Calabacín Salteado	Ensalada Variada	Patata Panadera	<b>FESTIVO</b>
	Fruta y Pan	Fruta y Pan	Yogur y Pan	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	
	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
	Crema de Zanahoria con Picatostes	Alubias Blancas con Verduras	Espaguettis a la Carbonara	Sopa de Cocido	Arroz con Pisto Casero
	Pavo al Horno	Tortilla de Patata	Merluza con Tomate	Cocido Completo	Merluza a la Vizcaína
	Ensalada Variada	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 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
	Lentejas a la Jardinera	Macarrones a la Boloñesa	Judías Verdes con Tomate	Arroz a Banda	Sopa de Fideos
	Tortilla Francesa de Jamón y Queso	Merluza con Aceite de Ajo y Perejil	Lomo de Sajonia	Pollo al Horno	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
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