



	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10
	 <b>FESTIVO</b>	 <b>FESTIVO</b>	Puré de verduras con merluza  Yogur	Puré de verduras con pollo  Yogur	Puré de verduras con ternera  Yogur
Merienda	Papilla de fruta		Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta
	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17
	Puré de verduras con pollo  Yogur	Puré de verduras con merluza  Yogur	Puré de verduras con pollo  Yogur	Puré de verduras con merluza  Yogur	Puré de verduras con ternera  Yogur
Merienda	Papilla de fruta		Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta
	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24
	Puré de verduras con pollo  Yogur	Puré de verduras con merluza  Yogur	Puré de verduras con ternera  Yogur	Puré de verduras con merluza  Yogur	Puré de verduras con pollo  Yogur
Merienda	Papilla de fruta		Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta
	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31
	Puré de verduras con merluza  Yogur	Puré de verduras con ternera  Yogur	Puré de verduras con merluza  Yogur	Puré de verduras con pollo  Yogur	Puré de verduras con ternera  Yogur
Merienda	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

# 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