



	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10
	 <b>FESTIVO</b>	 <b>FESTIVO</b>	Fideua de Verduras	Arroz con Tomate Casero	Sopa de Cocido
			Merluza con Tomate	Revuelto de Pavo	Cocido Completo
			Zanahoria Baby	Ensalada Variada	
			Yogur y Pan	Fruta y Pan	Yogur y Pan
Merienda			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 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17
	Lentejas Estofadas con Verduras	Arroz Tres Delicias	Coliflor a la Italiana	Macarrones a la Boloñesa	Crema de Calabacín
	Huevo Villarroy	Merluza a la Gallega	Pollo Asado	Merluza al Horno	Cinta de Lomo a la Plancha
	Ensalada Variada	Tomate Aliñado	Arroz Pilaf	Ensalada Variada	Champiñones Rehogados
	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 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23 SALUD PARA EL CEREBRO	DÍA 24
	Crema de Calabaza	Arroz con Tomate Casero	Alubias Blancas a la Jardinera	Tallarines con verduras	Sopa de Cocido
	Ragout de Pavo Estofado	Merluza en Salsa Verde	Lomo de Sajonia	Tortilla francesa	Cocido Completo
	Ensalada Variada	Calabacín Rebozado	Ensalada Variada	Zanahorias cubito salteadas	
	Fruta y Pan	Fruta y Pan	Fruta y Pan	Yogur 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
	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31
	Paella de Pollo	Lentejas Guisadas	Coditos a la Napolitana	Brócoli al Gratén	Garbanzos Estofados
	Merluza a la Andaluza	Magro con Tomate	Merluza al Horno	Pollo al Horno	Tortilla Francesa de Calabacín
	Ensalada Variada	Calabacín al Horno	Ensalada Variada	Patata Panadera	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