



	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
	NO LECTIVO	Puré de verduras con merluza Yogur	Puré de verduras con ternera Yogur	Puré de verduras con pollo Yogur	Puré de verduras con merluza Yogur
Merienda	Papilla de fruta				
	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
	Puré de verduras con merluza Yogur	Puré de verduras con ternera Yogur	Puré de verduras con pollo Yogur	Puré de verduras con ternera Yogur	Puré de verduras con merluza Yogur
Merienda	Papilla de fruta				
	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
	Puré de verduras con pollo Yogur	Puré de verduras con merluza Yogur	Puré de verduras con pollo Yogur	Puré de verduras con ternera Yogur	Puré de verduras con merluza Yogur
Merienda	Papilla de fruta				
	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28
	Puré de verduras con pollo Yogur	Puré de verduras con ternera Yogur	Puré de verduras con merluza Yogur	Puré de verduras con pollo Yogur	Puré de verduras con merluza Yogur
Merienda	Papilla de fruta				
	DÍA 31				
	Puré de verduras con ternera Yogur				
Merienda	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**



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