

	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
		Arroz con Tomate Casero	Potaje de Garbanzos con Verduras	Crema de Calabaza	Lentejas a la Jardinera
		Merluza a la Andaluza	Tortilla de Patata	Ragout de Pavo Estofado	Merluza en Salsa
		Cous Cous	Ensalada Variada	Ensalada Variada	Zanahorias Cubito Salteadas
		Yogur y Pan	Fruta y Pan	Fruta y Pan	Yogur y Pan
Merienda	Fruta en trozos / Pan del día con jamón york natural	Zumo de naranja / Pan del día con quesitos	Zumo de naranja / Pan del día con jamón york natural	Zumo de naranja / Pan del día con queso tierno cuña	
	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
	Paella de Pollo	Lentejas Guisadas	Brócoli al Gratén/Crema de Verdura	Alubias Blancas con Chorizo	Macarrones a la Napolitana
	Merluza a la Andaluza	Magro con Tomate	Muslitos de Pollo Asados	Tortilla Francesa de Calabacín	Merluza Enharinada
	Ensalada Variada	Calabacín al Horno	Patata Panadera	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 queso tierno cuña
	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
	Crema de Zanahoria	Arroz Campero	Espaguetis boloñesa	Sopa de Cocido	Alubias Blancas con Verduras
	Pavo al Horno	Merluza con Tomate	Tortilla Francesa de Jamón y Queso	Cocido Completo	Merluza al Horno
	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 queso tierno cuña
	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28
	Lentejas a la Jardinera	Judías Verdes con Tomate Casero/Crema de Verduras	SALUD PARA LOS HUESOS		Arroz con Tomate Confitado
	Tortilla de Patata	Lomo de Sajonia	Merluza en Salsa	Jamoncitos de Pollo Asados	Merluza con Aceite de Ajo y Perejil
	Ensalada Variada	Patata Dado	Ensalada Variada	Ensalada Variada	Calabacín rebozado
	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 queso tierno cuña
	DÍA 31				
	Guisantes con Jamón/Crema de Verduras				
	Albóndigas de Ternera a la Jardinera				
	Cous Cous				
	Fruta y Pan				
Merienda	Zumo de naranja / Pan del día con queso tierno cuña				

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

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