

ESTE MES COMEMOS...

| | DIA 1 | DIA 2 | DIA 3 | DIA 4 | |
|----------|--|--|--|---|--------|
| | Alubias Pintas con Arroz | Fideua de Verduras | Sopa de Cocido | Arroz con Pisto Casero | |
| | Merluza a la Gallega | Revuelto de Pavo | Cocido Completo | Merluza en Salsa | |
| | Ensalada Variada | Ensalada Variada | Repollo | Ensalada Variada | |
| | Fruta y Pan | Yogur 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 | |
| | DIA 7 | DIA 8 | DIA 9 | DIA 10 | DIA 11 |
| | Lentejas Estofadas con Verduras | Arroz Tres Delicias | Coliflor a la Italiana | Sopa de Picadillo | |
| | Tortilla de Patata | Merluza con Tomate | Pollo Asado | Escalope de cerdo Casero | |
| | Ensalada Variada | Tomate Aliñado | Quinoa con Albahaca | Patatas Fritas | |
| | 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 | |
| | DIA 14 | DIA 15 | DIA 16 | DIA 17 | DIA 18 |

VACACIONES DE SEMANA SANTA



| | DIA 21 | DIA 22 | DIA 23 | DIA 24 | DIA 25 |
|----------|---|--|--|--|--|
| | | Arroz con Tomate Casero | Alubias Blancas a la Jardinera | Sopa de Cocido | Tallarines a la Napolitana |
| | | Merluza al Horno | Tortilla de Calabacín | Cocido Completo | Merluza en Salsa Verde |
| | | Cous Cous | Ensalada Variada | Repollo | Calabacín Rebozado |
| | | 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 jamón york natural | Fruta en trozos / Pan del día con quesitos | Zumo de naranja / Pan del día con jamón york natural |
| | DIA 28 | DIA 29 | DIA 30 | | |
| | Paella de Pollo | Lentejas Guisadas | Coditos a la Napolitana | | |
| | Merluza a la Andaluza | Magro con Tomate | Merluza al Horno | | |
| | Ensalada Variada | Calabacín al Horno | Ensalada Variada | | |
| | Fruta 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 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 |