

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