

Lunes-Monday

Martes-Tuesday

Miercoles-Wednesday

Jueves-Thursday

Viernes-Friday

1

Triturado de Verduras y Pollo
Vegetables and Chicken Cream

Papilla de Fruta
Mixed Fruit Mash

Kcal: 163 Lip: 3,67 Prot: 9,26 HC: 24,72

2

Triturado de Verduras y Ternera
Vegetables and Veal Cream

Papilla de Fruta
Mixed Fruit Mash

Kcal: 173 Lip: 4,92 Prot: 9,08 HC: 24,72

3

Triturado de Verduras y Pavo
Vegetables and Turkey Cream

Papilla de Fruta
Mixed Fruit Mash

Kcal: 164 Lip: 3,69 Prot: 9,41 HC: 24,72

4

Triturado de Verduras y Pescado
Vegetables and Hake Cream

Papilla de Fruta
Mixed Fruit Mash

Kcal: 165 Lip: 3,82 Prot: 9,15 HC: 24,96

7

Triturado de Verduras y Ternera
Vegetables and Veal Cream

Papilla de Fruta
Mixed Fruit Mash

Kcal: 173 Lip: 4,92 Prot: 9,08 HC: 24,72

8

Triturado de Verduras y Pollo
Vegetables and Chicken Cream

Papilla de Fruta
Mixed Fruit Mash

Kcal: 163 Lip: 3,67 Prot: 9,26 HC: 24,72

9

Triturado de Verduras y Ternera
Vegetables and Veal Cream

Papilla de Fruta
Mixed Fruit Mash

Kcal: 173 Lip: 4,92 Prot: 9,08 HC: 24,72

10

Triturado de Verduras y Pavo
Vegetables and Turkey Cream

Papilla de Fruta
Mixed Fruit Mash

Kcal: 164 Lip: 3,69 Prot: 9,41 HC: 24,72

11

Triturado de Verduras y Pescado
Vegetables and Hake Cream

Papilla de Fruta
Mixed Fruit Mash

Kcal: 165 Lip: 3,82 Prot: 9,15 HC: 24,96

14

Triturado de Verduras y Ternera
Vegetables and Veal Cream

Papilla de Fruta
Mixed Fruit Mash

Kcal: 173 Lip: 4,92 Prot: 9,08 HC: 24,72

15

Triturado de Verduras y Pollo
Vegetables and Chicken Cream

Papilla de Fruta
Mixed Fruit Mash

Kcal: 163 Lip: 3,67 Prot: 9,26 HC: 24,72

16

Triturado de Verduras y Ternera
Vegetables and Veal Cream

Papilla de Fruta
Mixed Fruit Mash

Kcal: 173 Lip: 4,92 Prot: 9,08 HC: 24,72

17



**Festivo
Festive**

18



**Festivo
Festive**

21

Triturado de Verduras y Ternera
Vegetables and Veal Cream

Papilla de Fruta
Mixed Fruit Mash

Kcal: 173 Lip: 4,92 Prot: 9,08 HC: 24,72

22

Triturado de Verduras y Pollo
Vegetables and Chicken Cream

Papilla de Fruta
Mixed Fruit Mash

Kcal: 163 Lip: 3,67 Prot: 9,26 HC: 24,72

23

Triturado de Verduras y Ternera
Vegetables and Veal Cream

Papilla de Fruta
Mixed Fruit Mash

Kcal: 173 Lip: 4,92 Prot: 9,08 HC: 24,72

24

Triturado de Verduras y Pavo
Vegetables and Turkey Cream

Papilla de Fruta
Mixed Fruit Mash

Kcal: 164 Lip: 3,69 Prot: 9,41 HC: 24,72

25

Triturado de Verduras y Pescado
Vegetables and Hake Cream

Papilla de Fruta
Mixed Fruit Mash

Kcal: 165 Lip: 3,82 Prot: 9,15 HC: 24,96

28

Triturado de Verduras y Ternera
Vegetables and Veal Cream

Papilla de Fruta
Mixed Fruit Mash

Kcal: 173 Lip: 4,92 Prot: 9,08 HC: 24,72

29

Triturado de Verduras y Pollo
Vegetables and Chicken Cream

Papilla de Fruta
Mixed Fruit Mash

Kcal: 163 Lip: 3,67 Prot: 9,26 HC: 24,72

30

Triturado de Verduras y Ternera
Vegetables and Veal Cream

Papilla de Fruta
Mixed Fruit Mash

Kcal: 173 Lip: 4,92 Prot: 9,08 HC: 24,72

31

Triturado de Verduras y Pavo
Vegetables and Turkey Cream

Papilla de Fruta
Mixed Fruit Mash

Kcal: 164 Lip: 3,69 Prot: 9,41 HC: 24,72

mediterránea

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maiz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

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