

Lunes-Luns

Martes-Martes

Miercoles-Mércores

Jueves-Xoves

Viernes-Venres

9



**Festivo**  
**Festivo**

10

11

12

13

16

Lentejas Estofadas con Verduras  
[Lentillas Estofadas con Verduras](#)  
Boquerones a la Andaluza  
[Boquerones a Andaluza](#)  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
[Ensalada de Leituga e Millo](#)  
Fruta de Temporada y Pan  
[Froita de Tempada e Pan](#)

17

18

19

20

**Kcal: 589 Lip: 17.08 Prot: 36.12 HC: 74.98**

23

Sopa de Picadillo  
[Sopa de Picado](#)  
Merluza al Horno  
[Pescada ao Forno](#)  
Verduras y Patatas Asadas  
[Verduras e Patacas Asadas](#)  
Fruta de Temporada y Pan  
[Froita de Tempada e Pan](#)

24

25

26

27

**Kcal: 542 Lip: 19.85 Prot: 37.67 HC: 53.17**

30

Crema de Zanahoria  
[Crema de Cenoria](#)  
Raxo con Arroz  
[Raxo con Arroz](#)

Fruta de Temporada y Pan  
[Froita de Tempada e Pan](#)

**Kcal: 651 Lip: 14.58 Prot: 34.22 HC: 100.72**

mediterránea

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

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... COCIÑANDO



- ★ TÉCNICAS CULINARIAS
- ★ UTENSILIOS E ENXOVAL DE COCIÑA
- ★ INGREDIENTES "GREENTASTIC"



ESCANEA o noso código QR para  
descubrir UNHA RECEITA CADA MES  
AXÚDANOS a identificar as ESTRELAS  
nas receitas.

## Observacións

## PARTICIPAR NA COCIÑA AXÚDANOS A:

### COÑECER

NOVOS ALIMENTOS,  
DIFERENTES XEITOS DE  
ELABORACIÓN E  
PRESENTACIÓN DOS  
ALIMENTOS.

### APRENDER

A LEVAR UNHA  
ALIMENTACIÓN  
SAUDABLE E  
VARIADA.

### INSTAURAR

HÁBITOS DE HIXIENE  
(LAVAR OS ALIMENTOS,  
MANTER A COCIÑA LIMPA,  
LAVAR AS MANS ...)

### ESTIMULAR

A NOSA  
COORDINACIÓN  
E CREATIVIDADE

## ¿COMO PODEMOS AXUDAR NA COCIÑA?

- .COMPAÑANDO A FACER A COMPRA E COLOCÁNDOLA
- BUSCANDO IDEAS DE RECEITAS
- CONTROLANDO OS TEMPOS DE COCIÑADO
- PREPARANDO OS ALIMENTOS QUE IMOS UTILIZAR
- PROBANDO AS ELABORACIÓNS
- AXUDANDO A LIMPAR E RECOLLER AO TERMINAR

### Se comiches..

### ...Deberías cear

PASTA/ARROZ/PATACA/LEGUME + CARNE .....	VVERDURA + PEIXE/OVO/LEGUME
PASTA/ARROZ/PATACA/LEGUME + PEIXE .....	VERDURA + CARNE/OVO/LEGUME
PASTA/ARROZ/PATACA/LEGUME + OVO .....	VVERDURA + PEIXE/CARNE /LEGUME
VERDURA + CARNE .....	PASTA/ARROZ/PATACA/LEGUME + PEIXE/ OVO
VERDURA + PEIXE .....	PASTA/ARROZ/PATACA/LEGUME + CARNE/ OVO
VERDURA + OVO .....	PASTA/ARROZ/PATACA/LEGUME + PEIXE/CARNE
FROITAS/LÁCTEO .....	FROITAS/LÁCTEO