

	Lunes-Luns	Martes-Martes	Miercoles-Mércore	Jueves-Xoves	Viernes-Venres
4	<p>Macarrones INTEGRALES con Tomate Macarrones INTEGRAIS con Tomate Tortilla Francesa Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Ensalada de Leituga e Tomate Fruta de Temporada y Pan Froita de Tempada e Pan</p> <p>Kcal: 598 Lip: 18,33 Prot: 17,46 HC: 89,00</p>	5	6	7	8
11	<p>Garbanzos Estofados con Verduras Garvanzos Estofados con Verduras Ragout de Pavo Ragout de Pavo Arroz INTEGRAL Salteado Arroz INTEGRAL Salteado Fruta de Temporada y Pan Froita de Tempada e Pan</p> <p>Kcal: 830 Lip: 24,14 Prot: 50,69 HC: 105,38</p>	12	13	14	15
18	<p>Macarrones INTEGRALES Napolitana Macarrones INTEGRAIS Napolitana Pollo Asado Polo Asado Ensalada de Lechuga y Maíz Ensalada de Leituga e Millo Fruta de Temporada y Pan Froita de Tempada e Pan</p> <p>Kcal: 653 Lip: 17,16 Prot: 42,19 HC: 80,41</p>	19	20	21	22
25	<p>Arroz INTEGRAL con Tomate Casero Arroz INTEGRAL con Tomate Caseiro Tortilla de Patata Tortilla de Pataca Ensalada de Lechuga y Zanahoria Ensalada de Leituga e Cenoria Fruta de Temporada y Pan Froita de Tempada e Pan</p> <p>Kcal: 539 Lip: 14,69 Prot: 12,66 HC: 88,58</p>	26	27	28	29



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 COLOCÁNDOA
- 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