

Lunes-Luns

9



**Festivo
Festivo**

16

Lentejas Estofadas con Verduras
Lentillas Estofadas con Verduras
Boquerones a la Andaluza
Boquerones à Andaluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

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
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

Martes-Martes

10



**Festivo
Festivo**

17

Judías Verdes Rehogadas con Ajo
Xudías Verdes Rehogadas con Allo
Cinta de Lomo Adobada
Cinta de Lombo Adobado
Patata Horno
Pataca Asada
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 399 Lip: 17,12 Prot: 20,60 HC: 42,21

24

Crema de Verduras ECO
Crema de Verduras ECO
Pollo al Ajillo
Pollo ao Allo

Panaché de Verduras
Panaché de Verduras
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Kcal: 503 Lip: 19,17 Prot: 35,81 HC: 47,11

Miercoles-Mércores

11

Arroz INTEGRAL Tres Delicias (Zanahoria, Guisantes y Huevo)
Arroz INTEGRAL Tres Delicias (Cenoria, Chicharos e Ovo)
Pollo Asado
Polo Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Yogur y Pan
Iogur e Pan

Kcal: 733 Lip: 28,08 Prot: 47,07 HC: 72,70

18

Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO
Espaguettis con Atún
Espaguetis con Atún

Yogur y Pan
Iogur e Pan

25

Guisantes Salteados
Chicharos Salteados
Albóndigas de Salmón
Albóndegas de Salmón

Arroz Pilaf
Arroz Pilaf
Yogur y Pan
Iogur e Pan
Kcal: 687 Lip: 27,24 Prot: 30,76 HC: 76,41

Jueves-Xoves

12

Sopa de Verduras
Sopa de Fideos Vexetal

Albóndigas de Salmón y Merluza
Albóndegas de Pescado
Patata Cocida
Pataca Cocida
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 541 Lip: 23,59 Prot: 19,32 HC: 63,13

19

Sopa Minestrone
Sopa Minestrone
Arroz INTEGRAL con Pollo y Zanahorias
Arroz INTEGRAL con Polo e Cenoria

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

26

Potaje Montañés
Potaxe de Legume
Tortilla de Calabacín
Tortilla de Cabaciña

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Kcal: 674 Lip: 22,28 Prot: 26,99 HC: 93,54

Viernes-Venres

13

Ensalada de Garbanzos
Ensalada de Garavanzos

Estofado de Magro a la Jardinera
Estofado de Magro de Porco à Xardineira

Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral
Kcal: 461 Lip: 15,42 Prot: 15,63 HC: 59,49

20

Potaje de Alubias
Potaxe de Fabas
Tortilla de Patata
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral

Kcal: 535 Lip: 17,22 Prot: 20,18 HC: 75,94

27

Macarrones INTEGRALES Amatriciana
Macarrones INTEGRAIS Amatriciana
Estofado de Pavo a la Jardinera (pimiento, champiñón, zanahoria, tomate triturado y patata)
Estofado de Pavo à Xardineira

Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral
Kcal: 525 Lip: 12,99 Prot: 14,25 HC: 86,06



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