

Lunes-Luns

Martes-Martes

Miercoles-Mércore

Jueves-Xoves

Viernes-Venres

1



Festivo-Festivo

4 Lentejas Estofadas
Lentillas Estofadas
Croquetas de Jamón
Croquetas de Xamón
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 668 **Lip:** 20,78 **Prot:** 22,71 **HC:** 100,62

11 Garbanzos Estofados con Verduras
Garvanzos Estofados con Verduras
Pollo Asado
Polo Asado
Arroz INTEGRAL Salteado
Arroz INTEGRAL Salteado
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 769 **Lip:** 22,81 **Prot:** 48,72 **HC:** 95,04

18 Macarrones INTEGRALES Napolitana
Macarrones INTEGRAIS Napolitana
Ragout de Pavo
Ragout de Pavo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 714 **Lip:** 18,49 **Prot:** 44,17 **HC:** 90,75

25 Arroz INTEGRAL con Tomate Casero
Arroz INTEGRAL con Tomate Caseiro
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: 564 **Lip:** 15,69 **Prot:** 13,86 **HC:** 91,58

5 Potaje de Garbanzos
Potaxe de Garavanzos
Bacaladilla a la Andaluza
Bacaladilla á Andaluza
Verduras Asadas
Verduras Asadas
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 729 **Lip:** 25,58 **Prot:** 38,69 **HC:** 87,54

12 Crema de Calabaza ECO
Crema de Cabaza ECO
Filete Ruso
Filete Ruso
Patatas Dado
Patacas Dado
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 544 **Lip:** 24,28 **Prot:** 21,64 **HC:** 60,87

19 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
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 553 **Lip:** 14,48 **Prot:** 21,99 **HC:** 85,29

26 Judías Verdes Rehogadas con Patatas
Xudias Verdes Rehogadas con Patacas
Magro de Cerdo Guisado con Guisantes
Magro de Porco con Chicháros

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 357 **Lip:** 12,11 **Prot:** 9,40 **HC:** 52,99

6 Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO
Pollo en Pepitoria
Polo en Salsa
Patata Asada
Pataca Asada
Yogur y Pan
Iogur e Pan

Kcal: 549 **Lip:** 22,48 **Prot:** 36,36 **HC:** 51,54

13 Paella de Verduras
Paella de Verduras
Merluza a la Gallega
Pescada á Galega
Patata Cocida
Pataca Cocida
Yogur y Pan
Iogur e Pan

Kcal: 654 **Lip:** 19,66 **Prot:** 33,42 **HC:** 89,85

20 Coliflor Ajoarriero
Coliflor Ajoarriero
Arroz con Bacalao
Arroz con Bacallau

Yogur y Pan
Iogur e Pan

Kcal: 567 **Lip:** 15,09 **Prot:** 25,09 **HC:** 86,45

27 Lentejas con Chorizo
Lentillas con Chourizo
Hamburguesa al Horno
Hamburguesa ao Forno
Patata y Zanahoria Cocidas
Pataca e Cenoria
Yogur y Pan
Iogur e Pan

Kcal: 659 **Lip:** 23,14 **Prot:** 36,12 **HC:** 75,89

7 Brócoli en Ajada
Brócoli con Allo
Arroz Marinero
Arroz Mariñeiro

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 525 **Lip:** 12,14 **Prot:** 19,05 **HC:** 89,27

14 Coditos al Gratén
Coditos ao Gratén
Pollo al Ajillo
Polo ao Allo
Patata y Zanahoria Cocidas
Pataca e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 744 **Lip:** 24,64 **Prot:** 43,51 **HC:** 87,01

21 Sopa de Cocido Gallego
Sopa de Cocido Galego
Cocido Gallego
Cocido Galego Completo

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 797 **Lip:** 30,65 **Prot:** 40,71 **HC:** 92,85

28 Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO
Espaguettis Boloñesa de Pollo
Espaguettis Boloñesa

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 603 **Lip:** 14,40 **Prot:** 20,31 **HC:** 99,41

8 Macarrones INTEGRALES con Tomate
Macarrones INTEGRAIS con Tomate
Tortilla Francesa
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral

Kcal: 594 **Lip:** 18,16 **Prot:** 16,81 **HC:** 88,79

15 Caldo Gallego
Caldo Galego
Tortilla Francesa
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Atún
Ensalada de Leituga, Cenoria e Atún
Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral

Kcal: 626 **Lip:** 20,59 **Prot:** 29,31 **HC:** 84,64

22 Crema de Verduras ECO
Crema de Verduras ECO
Boquerones a la Andaluza
Boquerones á Andaluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral

Kcal: 453 **Lip:** 13,24 **Prot:** 24,81 **HC:** 60,47

29 Sopa de Picadillo con Huevo Cocido
Sopa de Picado con Ovo Cocido
Merluza al Horno
Pescada ao Forno
Verduras (Pimientos) y Patatas Asadas
Verduras e Patacas Asadas
Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral

Kcal: 547 **Lip:** 19,70 **Prot:** 37,60 **HC:** 55,09



FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.



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