

Lunes-Luns

Martes-Martes

Miercoles-Mércores

Jueves-Xoves

Viernes-Venres

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

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

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

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

Kcal: 695 **Lip:** 15,74 **Prot:** 24,30 **HC:** 115,47

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

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 Pataca

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



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 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