

Lunes-Luns

**2** Macarrones INTEGRALES con Atún  
Macarrones INTEGRAIS con Atún  
Tortilla Francesa  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Ensalada de Leituga e Millo  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 626 **Lip:** 19,72 **Prot:** 21,85 **HC:** 88,59

**9** Sopa de Fideos  
Sopa de Fideos  
Lacón a la Gallega con Patatas  
Lacón á Galega con Patacas

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 846 **Lip:** 52,71 **Prot:** 30,04 **HC:** 65,59

**16** Potaje de Alubias  
Potaxe de Fabas  
Tortilla Francesa con Queso  
Tortilla Francesa de Queixo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Ensalada de Leituga e Cenoria  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 611 **Lip:** 16,81 **Prot:** 26,27 **HC:** 91,95

Martes-Martes

**3** Arroz Tres Delicias  
Arroz Tres Delicias  
Estofado de Cerdo con Verduras  
Estofado de Porco con Verduras

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 584 **Lip:** 13,74 **Prot:** 15,23 **HC:** 102,93

**10** Lentejas Estofadas con Verduras  
Lentellas Estofadas con Verduras  
Pollo Asado  
Pollo Asado

Menestra de Verduras  
Minestra de Verduras  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 718 **Lip:** 20,20 **Prot:** 50,78 **HC:** 84,42

**17** Crema de Verduras ECO  
Crema de Verduras ECO  
Arroz con Pollo y Guisantes  
Arroz con Polo e Chicharos

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 643 **Lip:** 14,29 **Prot:** 20,23 **HC:** 113,60

Miercoles-Mércores

**4** Crema de Zanahoria ECO  
Crema de Cenoria ECO  
Fideuá Marinera  
Fideuá Mariñeira

Yogur y Pan  
logur e Pan

**Kcal:** 597 **Lip:** 16,21 **Prot:** 23,89 **HC:** 89,09

**11** Crema de Calabacín ECO  
Crema de Cabaciña ECO  
Albóndigas de Merluza  
Albóndegas de Pescada

Arroz INTEGRAL Salteado  
Arroz INTEGRAL Salteado  
Yogur y Pan  
logur e Pan

**Kcal:** 586 **Lip:** 25,10 **Prot:** 24,34 **HC:** 66,09

**18** Macarrones INTEGRALES Gratinados  
Macarrones INTEGRAIS Gratinados  
Lomo de Jurel al Horno  
Lombo de Xurelo ao Forno

Panaché de Verduras  
Panaché de Verduras  
Yogur y Pan  
logur e Pan

**Kcal:** 674 **Lip:** 26,25 **Prot:** 36,37 **HC:** 69,93

Jueves-Xoves

**5** Caldo Gallego  
Caldo Galego  
Pollo al Ajillo  
Polo ao Allo  
Champiñones Rehogados  
Champiñóns Rehogados  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 681 **Lip:** 21,13 **Prot:** 49,71 **HC:** 76,25

**12** Judías Verdes con Jamón  
Xudías Verdes con Xamón  
Tortilla de Patata  
Tortilla de Patata

Ensalada de Lechuga y Maíz  
Ensalada de Leituga e Millo  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 403 **Lip:** 15,61 **Prot:** 15,08 **HC:** 50,30

**19** Lentejas con Vegetales  
Lentellas con Vexetais  
Cinta de Lomo Adobada  
Cinta de Lombo Adobado

Patata Horno  
Pataca Asada  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 685 **Lip:** 20,18 **Prot:** 35,42 **HC:** 94,16

Viernes-Venres



Festivo-Festivo

**6** Garbanzos Encebollados con Chorizo  
Garavanzos Encebollados con Chourizo  
Palometa al Horno  
Palometa ao Forno  
Pescada ao Forno  
Verduras y Patatas Asadas  
Verduras e Patacas Asadas  
Fruta de Temporada y Pan Integral  
Froita de Tempada e Pan Integral

**Kcal:** 719 **Lip:** 26,85 **Prot:** 43,41 **HC:** 78,83

**20** Sopa de Fideos  
Sopa de Fideos  
Chicken Burger con Queso  
Hamburguesa de Polo con Queixo

Natillas de Chocolate  
Cremas de Chocolate

**Kcal:** 694 **Lip:** 24,90 **Prot:** 27,27 **HC:** 89,66





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