

**Lunes-Luns**

**Martes-Martes**

**Miércoles-Mércores**

**Jueves-Xoves**

**Viernes-Venres**

1



**Festivo  
Festivo**

**4** 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

**Kcal:** 598 **Lip:** 18,33 **Prot:** 17,46 **HC:** 89,00

**11** 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

**Kcal:** 830 **Lip:** 24,14 **Prot:** 50,69 **HC:** 105,38

**18** 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

**Kcal:** 653 **Lip:** 17,16 **Prot:** 42,19 **HC:** 80,41

**25** Arroz INTEGRAL con Tomate Casero  
Arroz INTEGRAL con Tomate Caseiro

Tortilla de Patata  
Tortilla de Patata  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Ensalada de Leituga e Cenoria  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 539 **Lip:** 14,69 **Prot:** 12,66 **HC:** 88,58

**5** Potaje de Garbanzos  
Potaxe de Garavanzos

Hamburguesa de Salmón al Horno  
Hamburguesa de Salmón ao Forno  
Zanahorias Rehogadas  
Cenorias Rehogadas  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 673 **Lip:** 23,72 **Prot:** 31,45 **HC:** 86,62

**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 y Garbanzos  
Potaxe de Fabas e Garvanzos

Tortilla de Calabacín  
Tortilla de Cabaciña  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Ensalada de Leituga e Tomate  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 682 **Lip:** 19,36 **Prot:** 28,34 **HC:** 101,18

**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  
logur e Pan

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

**13** Paella de Verduras  
Paella de Verduras

Fogonero al Horno  
Fogonero ao Forno  
Jardinera de Verduras  
Xardineira de Verduras  
Yogur y Pan  
logur e Pan

**Kcal:** 595 **Lip:** 17,54 **Prot:** 29,87 **HC:** 80,85

**20** Crema de Verduras ECO  
Crema de Verduras ECO

Arroz con Bacalao  
Arroz con Bacallau

Yogur y Pan  
logur e Pan

**Kcal:** 601 **Lip:** 14,96 **Prot:** 24,04 **HC:** 96,45

**27** Lentejas con Chorizo  
Lentellas con Chourizo

Palometa Guisada  
Pescada Guisado

Yogur y Pan  
logur e Pan

**Kcal:** 706 **Lip:** 24,03 **Prot:** 46,94 **HC:** 76,88

**7** Salteado de Verduras (Zanahoria, Brócoli,  
Puerro)

Salteado de Verduras  
Arroz Marinero  
Arroz Mariñeiro

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 532 **Lip:** 11,94 **Prot:** 17,20 **HC:** 93,29

**14** Coditos al Gratén  
Coditos ao Gratén

Lomo Asado  
Lombo Asado  
Zanahorias Baby  
Cenorias Baby  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 667 **Lip:** 20,98 **Prot:** 33,87 **HC:** 84,97

**21** Sopa de Cocido Gallego  
Sopa de Cocido Galego

Repollo con Magro, Patata y Chorizo  
Repolo con Magro, Pataca e Chourizo

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 433 **Lip:** 17,64 **Prot:** 11,83 **HC:** 57,87

**28** Crema de Zanahoria ECO  
Crema de Cenoria ECO

Macarrones Boloñesa de Pollo y Jamón  
Macarrones Boloñesa de Polo e Xamón

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 658 **Lip:** 16,10 **Prot:** 22,25 **HC:** 106,43

**8** Lentejas Estofadas  
Lentellas Estofadas

Croquetas de Jamón  
Croquetas de Xamón  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Ensalada de Leituga e Millo  
Fruta de Temporada y Pan Integral  
Froita de Tempada e Pan Integral

**Kcal:** 663 **Lip:** 20,61 **Prot:** 22,06 **HC:** 100,41

**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** Coliflor Ajoarriero  
Coliflor Ajoarriero

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:** 420 **Lip:** 13,37 **Prot:** 25,86 **HC:** 50,47

**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



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