

Lunes-Luns

Martes-Martes

Miercoles-Mércore

Jueves-Xoves

Viernes-Venres

1 Ensalada de Pasta INTEGRAL
Ensalada de Pasta INTEGRAL

Palometa Guisada
Pescada Guisado
Jardinera de Verduras
Xardineira de Verduras
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Kcal: 720 Lip: 20,27 Prot: 36,09 HC: 95,41

2 Lentejas Estofadas
Lentellas Estofadas

Tortilla Francesa Casera con Queso
Tortilla Francesa de Queixo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Yogur y Pan
Iogur e Pan
Kcal: 656 Lip: 29,92 Prot: 32,14 HC: 66,98

3 Arroz Primavera
Arroz Primavera

Merluza en Salsa Verde con Guisantes
Pescada en Salsa Verde con Chicharos

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Kcal: 631 Lip: 13,37 Prot: 32,49 HC: 97,80

4 Ensalada de Judías Verdes y Alubias con Atún
Ensalada de Xudías Verdes e Fabas con Atún
Pollo Asado
Polo Asado
Patata Cocida
Pataca Cocida
Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral
Kcal: 575 Lip: 20,46 Prot: 40,57 HC: 56,94

7 Macarrones INTEGRALES con Tomate
Macarrones INTEGRAIS con Tomate
Albóndigas de Merluza
Albóndegas de Pescada
Jardinera de Verduras
Xardineira de Verduras
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Kcal: 715 Lip: 23,20 Prot: 26,21 HC: 96,77

8 Lentejas con Vegetales
Lentellas con Vexetais
Magro de Cerdo Guisado
Magro de Porco con Guisado
Verduras Asadas
Verduras Asadas
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Kcal: 715 Lip: 18,91 Prot: 45,79 HC: 92,93

9 Sopa Juliana
Sopa Juliana
Arroz Marinero
Arroz Mariñeiro

Yogur y Pan
Iogur e Pan
Kcal: 509 Lip: 14,92 Prot: 18,32 HC: 78,52

10 Cous Cous con Verduras y Garbanzos
Cous Cous con Verduras e Garavanzos
Huevo Duro con Judías Verdes y Caballa
Ovo Duro con Xudías Verdes e Caballa

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Kcal: 799 Lip: 26,71 Prot: 45,97 HC: 89,78

11 Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO
Rottí de Pollo con Zanahoria ECO
Rottí de Polo ao Forno con Cenoria

Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral
Kcal: 458 Lip: 15,85 Prot: 25,78 HC: 55,39

14 Crema de Coliflor y Manzana
Crema de Coliflor e Mazá
Arroz con Magro y Verduras
Arroz con Magro e Verduras

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Kcal: 552 Lip: 11,62 Prot: 13,70 HC: 102,83

15 Ensalada de Patata con Guisantes
Ensalada de Pataca e Chicharos
Bacaladilla al Horno
Bacaladilla ao Forno
Verduras Asadas
Verduras Asadas
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Kcal: 502 Lip: 16,47 Prot: 29,79 HC: 59,62

16 Macarrones INTEGRALES Amatriciana
Macarrones INTEGRAIS Amatriciana
Pollo Asado
Polo Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Yogur y Pan
Iogur e Pan
Kcal: 674 Lip: 24,36 Prot: 46,06 HC: 65,05

17 Potaje de Alubias
Potaxe de Fabas
Tortilla Francesa de Atún
Tortilla Francesa de Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Kcal: 687 Lip: 30,13 Prot: 26,32 HC: 80,85

18 Sopa de Ave con Fideos
Sopa de Ave e Fideos
Lomo Asado
Lombo Asado
Calabacín Asado ECO
Cabaciña Asada ECO
Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral
Kcal: 536 Lip: 20,54 Prot: 32,98 HC: 54,52

21 Caldo Gallego
Caldo Galego
Macarrones Boloñesa de Salmón
Macarrones Boloñesa de Salmón

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Kcal: 744 Lip: 15,59 Prot: 31,49 HC: 121,10

22 Crema de Zanahoria ECO
Crema de Cenoria ECO
Lacón a la Gallega con Patatas
Lacón á Galega con Patacas

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Kcal: 912 Lip: 57,82 Prot: 30,32 HC: 71,69

23 Sopa de Picadillo
Sopa de Picado
Tortilla de Calabacín
Tortilla de Cabaciña
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Yogur y Pan
Iogur e Pan
Kcal: 530 Lip: 24,65 Prot: 25,47 HC: 49,47

24 Lentejas con Chorizo
Lentellas con Chourizo
Merluza al Horno
Merluza ao Forno
Pescada ao Forno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Kcal: 656 Lip: 20,82 Prot: 41,65 HC: 79,10

25 Guisantes Salteados
Chicharos Salteados
Paella INTEGRAL de Pollo y Verduras
Paella INTEGRAL de Polo e Verduras

Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral
Kcal: 649 Lip: 15,30 Prot: 25,20 HC: 99,32

28 Crema de Calabaza ECO
Crema de Cabaza ECO
Tortilla de Patata
Tortilla de Pataca

Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Kcal: 447 Lip: 16,49 Prot: 10,59 HC: 63,47

29 Arroz Campesina
Arroz Campesiña
Lomo de Jurel al Horno
Lombo de Xurelo ao Forno

Verduras Asadas
Verduras Asadas
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Kcal: 708 Lip: 23,12 Prot: 29,74 HC: 97,89

30 Coliflor Ajoarriero
Coliflor Ajoarriero
Espaguettis INTEGRALES Boloñesa de Pollo
Espaguettis INTEGRAIS Boloñesa

Yogur y Pan
Iogur e Pan
Kcal: 570 Lip: 17,58 Prot: 24,63 HC: 75,97

31


Festivo Festivo



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