

- ALÉRGENOS
1-Gluten
2-Crustaceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramuces
14-Moluscos

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
5Espaguetis con Tomate 1-3T-6T-10T Magro de Cerdo en Salsa. 12 Ensalada de Lechuga y Maíz 12 Pan y Agua 1 Fruta de Temporada Kcal: 736 Lip: 18,74 Prot: 36,60 HC: 87,95 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo 12Espinacas Salteadas con Ajo Pasta a la Boloñesa de Pollo 1-3T-6T-10T Ensalada de Lechuga y Maíz 12 Pan y Agua 1 Fruta de Temporada Kcal: 733 Lip: 22,37 Prot: 23,99 HC: 91,88 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo 19Coditos Napolitana 1-3T-6T-10T Lacón a la Gallega Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12 Pan y Agua 1 Fruta de Temporada Kcal: 668 Lip: 17,25 Prot: 27,06 HC: 83,10 Cena: Verdura + Pescado + Fruta 26Macarrones con Tomate 1-3T-6T-10T Lomo al Pepe 7 Ensalada de Lechuga y Tomate 12 Pan y Agua 1 Fruta de Temporada Kcal: 688 Lip: 21,42 Prot: 36,80 HC: 87,28 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	6Lentejas Estofadas con Verduras. 1T-12 Hamburguesa de Atún 4 Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12 Pan y Agua 1 Fruta de Temporada Kcal: 691 Lip: 26,88 Prot: 34,30 HC: 80,99 Cena: Patata + Carne + Fruta 13Arroz con Tomate. Salmón a la Naranja. 2T-4-12-14T Pan y Agua 1 Fruta de Temporada Kcal: 657 Lip: 17,29 Prot: 29,54 HC: 95,07 Cena: Verdura + Carne + Fruta 20Lentejas Castellanas 1T-12 Merluza Empanada 1-2T-3T-4-6T-7T-12T Ensalada de Lechuga y Maíz 12 Pan y Agua 1 Fruta de Temporada Kcal: 714 Lip: 24,19 Prot: 29,23 HC: 97,34 Cena: Arroz + Carne + Fruta 27Alubias Blancas Campesinas. 12 Bacalao con Tomate. 2T-4-14T Pimientos Asados Pan y Agua 1 Fruta de Temporada Kcal: 687 Lip: 19,95 Prot: 42,23 HC: 84,09 Cena: Patata + Carne + Fruta	7Arroz Tres Delicias 2-3-6-7-12T Tortilla de Patata con Cebolla. 3 Tomate Aliñado con AOVE 12 Pan Integral y Agua 1 Fruta de Temporada Kcal: 696 Lip: 27,80 Prot: 22,51 HC: 88,02 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo 14Judías Blancas Estofadas con Verduras. 12 Tortilla Francesa. 3 Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12 Pan Integral y Agua 1 Fruta de Temporada Kcal: 620 Lip: 22,90 Prot: 28,94 HC: 77,83 Cena: Arroz + Pescado + Lácteo 21Guisantes a la Sevillana 12 Tortilla de Patata con Cebolla. 3 Ensalada de Lechuga y Tomate 12 Pan Integral y Agua 1 Fruta de Temporada Kcal: 640 Lip: 28,25 Prot: 20,95 HC: 76,40 Cena: Pasta + Pescado + Lácteo 28Paella de Verduras y Marisco. 2-4-12-14 Tortilla Francesa. 3 Tomate Aliñado con AOVE 12 Pan Integral y Agua 1 Fruta de Temporada Kcal: 689 Lip: 23,36 Prot: 22,28 HC: 92,51 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	8Crema de Coliflor. 12 Albóndigas de Pollo en Salsa. 1-6-12 Patatas Dado 12 Pan y Agua 1 Fruta de Temporada Kcal: 665 Lip: 24,10 Prot: 23,17 HC: 90,19 Cena: Arroz + Huevo + Fruta 15Judías Verdes Rehogadas. Ragout de Ternera Estofada. 12 Patatas Dado 12 Pan y Agua 1 Fruta de Temporada Kcal: 611 Lip: 26,72 Prot: 34,86 HC: 59,84 Cena: Pasta + Huevo + Fruta 22Crema de Verduras ECO. 12 Pollo al Ajillo Patatas Dado 12 Pan y Agua 1 Fruta de Temporada Kcal: 560 Lip: 17,44 Prot: 34,48 HC: 67,66 Cena: Patata + Huevo + Fruta 29Crema de Brócoli y Zanahoria. 12 Carcamusas Toledanas. Guisantes Rehogados. Pan y Agua 1 Fruta de Temporada Kcal: 549 Lip: 17,86 Prot: 33,02 HC: 64,25 Cena: Arroz + Huevo + Fruta	9Judías Blancas con Chorizo. 6T-12T-12 Merluza a la Billbaina. 4-12 Pimientos Asados Pan y Agua 1 Fruta de Temporada Kcal:689,78 Lip:26,09 Prot:35,32 HC:81,15 Cena: Verdura + Ave + Lácteo 16Garbanzos Viudos. Albóndigas de Merluza 4 Ensalada de Lechuga y Maíz 12 Pan y Agua 1 Fruta de Temporada y Yogur 7 Kcal:705,97 Lip:26,91 Prot:34,60 HC:83,78 Cena: Verdura + Ave + Fruta 23Arroz a Banda. 4-14T Caballa en Aceite 4 Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12 Pan y Agua 1 Fruta de Temporada Kcal:720,14 Lip:22,37 Prot:38,40 HC:90,04 Cena: Verdura + Ave + Lácteo 30Garbanzos a la Catalana. Marmitako de Salmón. 4-12 Pan y Agua 1 Fruta de Temporada y Yogur 7 Kcal:774,36 Lip:22,97 Prot:34,20 HC:112,13 Cena: Verdura + Carne + Fruta



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 ELABORACIÓN
- 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

mediterránea