

Lunes

31

Martes

1

Miércoles

2

Jueves

3

Viernes

4

7

8

9

10

11

14

15

16

17

18

21

22

23

24

25

28

29

30

1

2

Kcal: 677 **Lip:** 25,29 **Prot:** 23,48 **HC:** 92,73

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Kcal: 611 **Lip:** 26,72 **Prot:** 34,86 **HC:** 59,84

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

Kcal: 651 **Lip:** 15,49 **Prot:** 39,80 **HC:** 91,26

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

Kcal: 691 **Lip:** 20,03 **Prot:** 42,93 **HC:** 85,33

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Kcal: 700 **Lip:** 21,92 **Prot:** 42,52 **HC:** 85,95

Cena: Patata + Carne + Fruta



VACACIONES DE SEMANA SANTA



JORNADA GASTRONÓMICA
CASTILLA Y LEÓN (SEGOVIA)

Kcal: 610 **Lip:** 17,37 **Prot:** 22,15 **HC:** 88,25

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Kcal: 624 **Lip:** 22,96 **Prot:** 16,74 **HC:** 91,52

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Kcal: 699 **Lip:** 25,16 **Prot:** 40,81 **HC:** 80,01

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.



Programa de nutrición
y hábitos saludables
del Grupo Mediterránea

APRENDEMOS A COMER... COCINANDO



- ★ TÉCNICAS CULINARIAS
- ★ UTENSILIOS Y MENAJE DE COCINA
- ★ INGREDIENTES "GREENTASTIC"



ESCAÑEA nuestro código QR para descubrir UNA RECETA CADA MES.

AYÚDANOS a identificar las ESTRELLAS en las recetas.

Observaciones:

PARTICIPAR EN LA COCINA NOS AYUDA A:

CONOCER

NUEVOS ALIMENTOS, DIFERENTES FORMAS DE ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN DE LOS ALIMENTOS.

APRENDER

A LLEVAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y VARIADA.

INSTAURAR

HÁBITOS DE HIGIENE (LAVAR LOS ALIMENTOS, MANTENER LA COCINA LIMPIA, LAVARSE LAS MANOS...)

ESTIMULAR

NUESTRA COORDINACIÓN Y CREATIVIDAD.

¿CÓMO PODEMOS AYUDAR EN LA COCINA?

- ACOMPAÑANDO A HACER LA COMPRA Y COLOCÁNDOLA
- BUSCANDO IDEAS DE RECETAS
- CONTROLANDO LOS TIEMPOS DE COCINADO
- PREPARANDO LOS ALIMENTOS QUE VAMOS A UTILIZAR
- PROBANDO LAS ELABORACIONES
- AYUDANDO A LIMPIAR Y RECOGER AL TERMINAR

Si has comido...

...deberías cenar

PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + CARNE	VERDURA + PESCADO/HUEVO/LEGUMBRE
PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + PESCADO	VERDURA + CARNE/HUEVO/LEGUMBRE
PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + HUEVO	VERDURA + PESCADO/CARNE/LEGUMBRE
VERDURA + CARNE	PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + PESCADO/HUEVO
VERDURA + PESCADO	PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + CARNE/HUEVO
VERDURA + HUEVO	PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + PESCADO/CARNE
FRUTAS/LÁCTEO	FRUTAS/LÁCTEO