

- 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
	1 Garbanzos Guisados 9T Pollo con Chimichurri 1T-9T-10T-12 Patatas a lo Pobre Pan Integral 1 Fruta de Temporada 9T Yogur Desnatado o Natural 7 Kcal: 713 Lip: 22,06 Prot: 42,46 HC: 88,56	2 Crema Hortelana Abadejo a la Vizcaina 4 Arroz Pilaf Integral 9T Pan Integral 1 Fruta de Temporada 9T Kcal: 537 Lip: 14,92 Prot: 23,36 HC: 75,85	3 Potaje de Lentejas 1T Tortilla de Espinacas 3 Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12 Pan Integral 1 Fruta de Temporada 9T Yogur Desnatado o Natural 7 Kcal: 779 Lip: 23,01 Prot: 34,00 HC: 109,91	4 Arroz al Curry 1T-9T-10T-11T Albóndigas en Salsa 1-6-12 Zanahorias Rehogadas 9T Pan Integral 1 Fruta de Temporada 9T Kcal:808,21 Lip:28,47 Prot:25,88 HC:116,01
7 Macarrones en Salsa Provenzal 1-3T-6T-10T Pinchito de Pollo Judías Verdes Salteadas Pan Integral 1 Fruta de Temporada 9T Kcal: 527 Lip: 12,06 Prot: 14,07 HC: 90,36	8 Alubias Pintas Estofadas Palometa Encebollada 2T-4-9T-14T Ensalada Verde 9T-12 Pan Integral 1 Fruta de Temporada 9T Yogur Desnatado o Natural 7 Kcal: 712 Lip: 21,25 Prot: 44,12 HC: 88,79	9 Crema de Calabacín San Jacobos 1-2T-3T-4T-5T-6-7-8T-9T-10T-11T-13T-14T Jardinera de Verduras 9T Pan Integral 1 Fruta de Temporada 9T Kcal: 591 Lip: 24,12 Prot: 12,89 HC: 79,59	10 Puchero de Garbanzos con Mijo Abadejo con Salsa de Adobo 4-12 Salteado Mediterráneo Pan Integral 1 Fruta de Temporada 9T Yogur Desnatado o Natural 7 Kcal: 711 Lip: 19,93 Prot: 38,69 HC: 94,19	11 Paella de Marisco 2-4T-9T-12-14 Tortilla de Patata 3 Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12 Pan Integral 1 Fruta de Temporada 9T Kcal:816,80 Lip:27,44 Prot:24,29 HC:122,58
14 Lentejas con Verduras 1T Merluza al Horno 2T-4-9T-14T Guisantes Salteados 9T Pan Integral 1 Fruta de Temporada 9T Kcal: 645 Lip: 17,39 Prot: 35,26 HC: 90,04	15 Tiburón Caseros 1-3T-6T-10T Pollo al Horno Marinado 9T Zanahorias Guisada 9T Pan Integral 1 Fruta de Temporada 9T Yogur Desnatado o Natural 7 Kcal: 734 Lip: 21,00 Prot: 37,62 HC: 98,09	16 Arroz Campesina 9T Buñuelos de Bacalao 1-2T-3T-4-6T-7T-14T Verduritas al Vapor 9T Pan Integral 1 Fruta de Temporada 9T Kcal: 863 Lip: 32,97 Prot: 16,43 HC: 128,17	17 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Calabacín 3 Ensalada Verde 9T-12 Pan Integral 1 Fruta de Temporada 9T Yogur Desnatado o Natural 7 Kcal: 747 Lip: 26,47 Prot: 21,59 HC: 99,60	18 Potaje de Judías Blancas Magro de Cerdo con Tomate Patatitas Rehogadas 9T Pan Integral 1 Fruta de Temporada 9T Kcal:601,98 Lip:15,76 Prot:20,49 HC:97,90
21 Macarrones Napolitana 1-3T-6T-10T Redondo de Pavo al Horno 6-7-9T-12T Judías Verdes Rehogadas Pan Integral 1 Fruta de Temporada 9T Kcal: 712 Lip: 22,09 Prot: 27,35 HC: 100,86	22 Garbanzos Guisados 9T Merluza al Romero 2T-4-9T-14T Guisantes al Ajillo Pan Integral 1 Fruta de Temporada 9T Yogur Desnatado o Natural 7 Kcal: 710 Lip: 20,66 Prot: 38,26 HC: 95,79	23 Crema Parmentiere Tortilla Francesa 3 Ensalada Verde 9T-12 Pan Integral 1 Fruta de Temporada 9T Kcal: 441 Lip: 18,17 Prot: 12,89 HC: 57,00	24 Potaje de Lentejas 1T Lomo Fresco de Cerdo en Salsa 9T Menestra Rehogada 9T Pan Integral 1 Fruta de Temporada 9T Yogur Desnatado o Natural 7 Kcal: 616 Lip: 16,55 Prot: 25,23 HC: 94,08	25 Cazuela de Arroz 9T Palometa al Horno al Limón 2T-4-9T-14T Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12 Pan Integral 1 Fruta de Temporada 9T Kcal:686,44 Lip:20,81 Prot:30,90 HC:98,05
28 Alubias Blancas con Mijo Salchichas al Horno 6 Patatitas Asadas 9T Pan Integral 1 Fruta de Temporada 9T Kcal: 751 Lip: 27,94 Prot: 30,98 HC: 97,35	29 Fideua 1-3T-6T-9T-10T Merluza al Horno en Salsa de Adobo 2T-4-9T-12-14T Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12 Pan Integral 1 Fruta de Temporada 9T Yogur Desnatado o Natural 7 Kcal: 665 Lip: 19,53 Prot: 33,34 HC: 89,03	30 Arroz a la Cubana 9T Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Salteado Campestre Pan Integral 1 Fruta de Temporada 9T Kcal: 782 Lip: 29,42 Prot: 32,80 HC: 99,53	31 Lentejas Estofadas 1T Tortilla de Espinacas 3 Ensalada Verde 9T-12 Pan Integral 1 Fruta de Temporada 9T Yogur Desnatado o Natural 7 Kcal: 772 Lip: 22,78 Prot: 33,74 HC: 109,12	

Lunes

7 Macarrones en Salsa Provenzal
Pinchito de Pollo
Judías Verdes Salteadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

14 Lentejas con Verduras
Merluza al Horno
Guisantes Salteados
Pan Integral
Fruta de Temporada

21 Macarrones Napolitana
Redondo de Pavo al Horno
Judías Verdes Rehogadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

28 Alubias Blancas Guisadas
Salchichas al Horno
Patatitas Asadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

Martes

1 Garbanzos Guisados
Pollo con Chimichurri
Patatas a lo Pobre
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

8 Alubias Pintas Estofadas
Palometa Encebollada
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

15 Tiburón Caseros
Pollo al Horno Marinado
Zanahorias Guisada
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

22 Garbanzos Guisados
Merluza al Romero
Guisantes al Ajillo
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

29 Fideua
Merluza al Horno en Salsa de Adobo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

Miércoles

2 Crema Hortelana
Abadejo a la Vizcaína
Arroz Pilaf Integral
Pan Integral
Fruta de Temporada

9 Crema de Calabacín
Lomo Adobado al Horno
Jardinera de Verduras
Pan Integral
Fruta de Temporada

16 Arroz Campesina
Buñuelos de Bacalao
Verduras al Vapor
Pan Integral
Fruta de Temporada

23 Crema Parmentiere
Tortilla Francesa
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

30 Arroz a la Cubana
Alitas de Pollo Asadas con Pimentón
Salteado Campestre
Pan Integral
Fruta de Temporada

Jueves

3 Potaje de Lentejas
Tortilla de Espinacas
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

10 Puchero de Garbanzos
Abadejo con Salsa de Adobo
Salteado Mediterráneo
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

17 Crema de Zanahoria y Boniato
Tortilla de Calabacín
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

24 Potaje de Lentejas
Lomo Fresco de Cerdo en Salsa
Menestra Rehogada
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

31 Lentejas Estofadas
Tortilla de Espinacas
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

Viernes

4 Arroz Blanco Rehogado con un Chorrillo de Aceite
Albóndigas en Salsa
Zanahorias Rehogadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

11 Paella de Marisco
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

18 Potaje de Judías Blancas
Magro de Cerdo con Tomate
Patatitas Rehogadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

25 Cazuela de Arroz
Palometa al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

mediterránea

Lunes

7 Macarrones en Salsa Provenzal
Pinchito de Pollo
Judías Verdes Salteadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

14 Lentejas con Verduras
Merluza al Horno
Guisantes Salteados
Pan Integral
Fruta de Temporada

21 Macarrones Napolitana
Redondo de Pavo al Horno
Judías Verdes Rehogadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

28 Alubias Blancas Guisadas
Salchichas al Horno
Patatitas Asadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

Martes

1 Garbanzos Guisados
Pollo con Chimichurri
Patatas a lo Pobre
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

8 Alubias Pintas Estofadas
Palometa Encebollada
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

15 Tiburón Caseros
Pollo al Horno Marinado
Zanahorias Guisada
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

22 Garbanzos Guisados
Merluza al Romero
Guisantes al Ajillo
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

29 Fideua
Merluza al Horno en Salsa de Adobo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

Miércoles

2 Crema Hortelana
Abadejo a la Vizcaína
Arroz Pilaf Integral
Pan Integral
Fruta de Temporada

9 Crema de Calabacín
Lomo Fresco de Cerdo a la Plancha
Jardinera de Verduras
Pan Integral
Fruta de Temporada

16 Arroz Campesina
Buñuelos de Bacalao
Verduras al Vapor
Pan Integral
Fruta de Temporada

23 Crema Parmentiere
Tortilla Francesa
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

30 Arroz a la Cubana
Alitas de Pollo Asadas con Pimentón
Salteado Campestre
Pan Integral
Fruta de Temporada

Jueves

3 Potaje de Lentejas
Tortilla de Espinacas
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

10 Puchero de Garbanzos
Abadejo con Salsa de Adobo
Salteado Mediterráneo
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

17 Crema de Zanahoria y Boniato
Tortilla de Calabacín
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

24 Potaje de Lentejas
Lomo Fresco de Cerdo en Salsa
Menestra Rehogada
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

31 Lentejas Estofadas
Tortilla de Espinacas
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

Viernes

4 Arroz Blanco Rehogado con un Chorrillo de Aceite
Albóndigas en Salsa
Zanahorias Rehogadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

11 Paella de Marisco
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

18 Potaje de Judías Blancas
Magro de Cerdo con Tomate
Patatitas Rehogadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

25 Cazuela de Arroz
Palometa al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Garbanzos Guisados Pollo con Chimichurri Patatas a lo Pobre Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	2 Crema Hortelana Abadejo a la Vizcaína Arroz Pilaf Integral Pan Integral Fruta de Temporada	3 Potaje de Lentejas Filete de Pollo a la Plancha Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	4 Arroz Blanco Rehogado con un Chorrillo de Aceite Albóndigas en Salsa Zanahorias Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada
7 Pasta a la Provenzal Dieta Pinchito de Pollo Judías Verdes Salteadas Pan Integral Fruta de Temporada	8 Alubias Pintas Estofadas Palometa Encebollada Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	9 Crema de Calabacín Lomo Fresco de Cerdo a la Plancha Jardinería de Verduras Pan Integral Fruta de Temporada	10 Puchero de Garbanzos Abadejo con Salsa de Adobo Salteado Mediterráneo Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	11 Paella de Marisco Salchichas Encebolladas Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada
14 Lentejas con Verduras Merluza al Horno Guisantes Salteados Pan Integral Fruta de Temporada	15 Pasta con Tomate Dieta Pollo al Horno Marinado Zanahorias Guisadas Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	16 Arroz Campesina Bacalao al Horno Verduritas al Vapor Pan Integral Fruta de Temporada	17 Crema de Zanahoria y Boniato Hamburguesa a la Plancha Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	18 Potaje de Judías Blancas Magro de Cerdo con Tomate Patatitas Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada
21 Pasta Napolitana Dieta Redondo de Pavo al Horno Judías Verdes Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada	22 Garbanzos Guisados Merluza al Romero Guisantes al Ajillo Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	23 Crema Parmentiere Salchichas Encebolladas Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	24 Potaje de Lentejas Lomo Fresco de Cerdo en Salsa Menestra Rehogada Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	25 Cazuela de Arroz Palometa al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada
28 Alubias Blancas Guisadas Salchichas al Horno Patatitas Asadas Pan Integral Fruta de Temporada	29 Pasta con Verduras Dieta Merluza al Horno en Salsa de Adobo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	30 Arroz a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Salteado Campestre Pan Integral Fruta de Temporada	31 Lentejas Estofadas Lomo Fresco de Cerdo a la Plancha Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Garbanzos Guisados Pollo con Chimichurri Patatas a lo Pobre Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	2 Crema Hortelana Abadejo a la Vizcaína Arroz Pilaf Integral Pan Integral Fruta de Temporada	3 Potaje de Lentejas Tortilla de Espinacas Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	4 Arroz al Curry Hamburguesa de Ternera a la Plancha Zanahorias Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada
7 Macarrones en Salsa Provenzal Pinchito de Pollo Judías Verdes Salteadas Pan Integral Fruta de Temporada	8 Alubias Pintas Estofadas Palometa Encebollada Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	9 Crema de Calabacín Merluza Rebozada Jardinería de Verduras Pan Integral Fruta de Temporada	10 Puchero de Garbanzos con Mijo Abadejo con Salsa de Adobo Salteado Mediterráneo Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	11 Paella de Marisco Tortilla de Patata Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada
14 Lentejas con Verduras Merluza al Horno Guisantes Salteados Pan Integral Fruta de Temporada	15 Tiburón Caseros Pollo al Horno Marinado Zanahorias Guisada Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	16 Arroz Campesina Buñuelos de Bacalao Verduritas al Vapor Pan Integral Fruta de Temporada	17 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Calabacín Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	18 Potaje de Judías Blancas Hamburguesa de Ternera a la Plancha Patatitas Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada
21 Macarrones Napolitana Redondo de Pavo al Horno Judías Verdes Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada	22 Garbanzos Guisados Merluza al Romero Guisantes al Ajillo Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	23 Crema Parmentiere Tortilla Francesa Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	24 Potaje de Lentejas Filete de Pollo a la Plancha Menestra Rehogada Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	25 Cazuela de Arroz Palometa al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada
28 Alubias Blancas con Mijo Tortilla Francesa Patatitas Asadas Pan Integral Fruta de Temporada	29 Fideua Merluza al Horno en Salsa de Adobo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	30 Arroz a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Salteado Campestre Pan Integral Fruta de Temporada	31 Lentejas Estofadas Tortilla de Espinacas Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	

mediterránea

Lunes

7 Macarrones en Salsa Provenzal
Pinchito de Pollo
Judías Verdes Salteadas
Pan Integral
Fruta de Temporada (No Mango)

14 Lentejas con Verduras
Merluza al Horno
Guisantes Salteados
Pan Integral
Fruta de Temporada (No Mango)

21 Macarrones Napolitana
Redondo de Pavo al Horno
Judías Verdes Rehogadas
Pan Integral
Fruta de Temporada (No Mango)

28 Alubias Blancas Guisadas
Salchichas al Horno
Patatitas Asadas
Pan Integral
Fruta de Temporada (No Mango)

Martes

1 Garbanzos Guisados
Pollo con Chimichurri
Patatas a lo Pobre
Pan Integral
Fruta de Temporada (No Mango)
Yogur Desnatado o Natural

8 Alubias Pintas Estofadas
Palometa Encebollada
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada (No Mango)
Yogur Desnatado o Natural

15 Tiburón Caseros
Pollo al Horno Marinado
Zanahorias Guisada
Pan Integral
Fruta de Temporada (No Mango)
Yogur Desnatado o Natural

22 Garbanzos Guisados
Merluza al Romero
Guisantes al Ajillo
Pan Integral
Fruta de Temporada (No Mango)
Yogur Desnatado o Natural

29 Fideua
Merluza al Horno en Salsa de Adobo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada (No Mango)
Yogur Desnatado o Natural

Miércoles

2 Crema Hortelana
Abadejo a la Vizcaína
Arroz Pilaf Integral
Pan Integral
Fruta de Temporada (No Mango)

9 Crema de Calabacín
Lomo Fresco de Cerdo a la Plancha
Jardinera de Verduras
Pan Integral
Fruta de Temporada (No Mango)

16 Arroz Campesina
Buñuelos de Bacalao
Verduras al Vapor
Pan Integral
Fruta de Temporada (No Mango)

23 Crema Parmentiere
Tortilla Francesa
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada (No Mango)

30 Arroz a la Cubana
Alitas de Pollo Asadas con Pimentón
Salteado Campestre
Pan Integral
Fruta de Temporada (No Mango)

Jueves

3 Potaje de Lentejas
Tortilla de Espinacas
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada (No Mango)
Yogur Desnatado o Natural

10 Puchero de Garbanzos
Abadejo con Salsa de Adobo
Salteado Mediterráneo
Pan Integral
Fruta de Temporada (No Mango)
Yogur Desnatado o Natural

17 Crema de Zanahoria y Boniato
Tortilla de Calabacín
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada (No Mango)
Yogur Desnatado o Natural

24 Potaje de Lentejas
Lomo Fresco de Cerdo en Salsa
Menestra Rehogada
Pan Integral
Fruta de Temporada (No Mango)
Yogur Desnatado o Natural

31 Lentejas Estofadas
Tortilla de Espinacas
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada (No Mango)
Yogur Desnatado o Natural

Viernes

4 Arroz Blanco Rehogado con un Chorrillo de Aceite
Albóndigas en Salsa
Zanahorias Rehogadas
Pan Integral
Fruta de Temporada (No Mango)

11 Paella de Marisco
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada (No Mango)

18 Potaje de Judías Blancas
Magro de Cerdo con Tomate
Patatitas Rehogadas
Pan Integral
Fruta de Temporada (No Mango)

25 Cazuela de Arroz
Palometa al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada (No Mango)

mediterránea



Programa de nutrición
y hábitos saludables
del Grupo Mediterránea

APRENDEMOS A COMER... COCINANDO



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



ESCANEA 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

mediterránea