#### Lunes 4

#### **Martes**

#### **Miércoles**

#### **Jueves**

#### **Viernes**





Arroz Campesina 9T 5 Abadeio en Salsa Verde 4-9T-12 Jardinera de Verduras Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T

6 Garbanzos con Verduras Tortilla de Patata 3 Ensalada Verde 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Yogur Desnatado o Natural 7

Crema Solferino 7 Jamoncitos de Pollo al Horno 12 Arroz Pilaf Integral 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 91

10 Lentejas Caseras 1T Filete de Cerdo a la Gallega Menestra Salteada Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T

Pinchito de Pollo

Judías Verdes Salteadas

Pan Integral 1-6T-10T-11T

Fruta de Temporada 9T

Fruta de Temporada 9T

31 Lentejas con Verduras 1T Merluza al Horno 2T-4-9T-14T Guisantes Salteados Pan Integral 1-6T-10T-11T

Espirales con Tomate 1-3T-6T-10T Palitos de Merluza 1-2T-4-6T-7T-10T-14T Zanahorias Guisadas 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 91 Yogur Desnatado o Natural 7

Potaje de Judías Blancas Tortilla Francesa 3 Guisantes con Ajo y Perejil 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T

Arroz a la Cubana 9T Palometa al Horno al Limón 2T-4-9T-14T Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 91 Yogur Desnatado o Natural 7

Crema Parmentiere Redondo de Pavo al Horno 6-7 Pisto Riojano Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 91

Arroz al Curry 1T-9T-10T-11T

Albóndigas en Salsa 1-6-12

21

17 Macarrones con Tomate y Queso Merluza al Horno al Ajillo 2T-4-9T-14T Ensalada Verde 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T

18 Garbanzos Guisados 9T Pollo con Chimichurri 9T-12 Patatas a lo Pobre Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 91 Yogur Desnatado o Natural 7 19 Abadejo a la Vizcaína 4 Arroz Pilaf Integral 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T

Crema de Calabacín

26

Crema Hortelana

Tortilla de Espinacas 3 Ensalada de Lechuga y Maíz 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Yogur Desnatado o Natural 7

Potaje de Lentejas 1T

20

Zanahorias Rehogadas 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Paella de Marisco 2-4T-9T-12-14

Macarrones en Salsa Provenzal 1-3T-6T-10 Alubias Pintas Estofadas Palometa Encebollada 2T-4-9T-14T Ensalada Verde 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 91

Yogur Desnatado o Natural 7

San Jacobos 2T-3T-4T-5T-6-7-8T-9T-10T-11T-13T-14T Jardinera de Verduras Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 91

Puchero de Garbanzos con Mijo Abadejo con Salsa de Adobo 4 Salteado Mediterráneo Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 91 Yogur Desnatado o Natural 7

28 Tortilla de Patata 3 Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 91



# **APRENDEMOS** A COMER. COCINAND



#### 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.











ESCANEA nuestro código QR para descubrir UNA RECETA CADA MES.

AYÚDANOS a identificar las ESTRELLAS en las recetas.

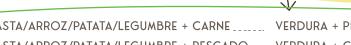
Observaciones:

# ¿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

