14-Moluscos

Miércoles Viernes Lunes **Martes** Jueves Potaje de Judías Blancas Arroz Campesina 9T Macarrones Caseros 1-3T-6T-10T 2 3 Crema de Zanahoria v Boniato 4 1 Magro de Cerdo con Tomate Buñuelos de Bacalao 1-2T-4T-7T-14T Pollo al Horno Marinado 9T Tortilla de Calabacín 3 Zanahorias Guisadas 🦭 Verduritas al Vapor Patatitas Rehogadas 9T Ensalada Verde 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Pan Integral 1-6T-10T-11T Pan Integral 1-6T-10T-11T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Fruta de Temporada 9T Fruta de Temporada 91 Fruta de Temporada 9T Yogur Desnatado o Natural 7 Yogur Desnatado o Natural 7 Kcal: 737 Lip: 21.06 Prot: 37.12 HC: 100.24 Kcal:624.31 Lip:16.65 Prot:20.63 HC:99.68 Kcal: 751 Lip: 24.79 Prot: 12.02 HC: 120.03 Kcal: 747 Lip: 26,47 Prot: 21,58 HC: 99,59 Crema Parmentiere Cazuela de Arroz 9T Macarrones Napolitana 1-3T-6T-10T Garbanzos Guisados 9T Potaje de Lentejas 1T 11 Redondo de Pavo al Horno 6-7 Tortilla Francesa 3 Palometa al Horno al Limón 2T-4-9T-14T Merluza al Romero 2T-4-9T-14T Lomo de Cerdo en Salsa Judías Verdes Rehogadas Guisantes al Ajillo Ensalada Verde 9T Menestra Rehogada Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Fruta de Temporada 9T Fruta de Temporada 9T Fruta de Temporada 91 Fruta de Temporada 91 Yogur Desnatado o Natural 7 Yogur Desnatado o Natural 7 15 16 17 18 14 **** **** **** 4 **** **FESTIVO FESTIVO FESTIVO FESTIVO FESTIVO** Paella de Verduras 9T 21 Garbanzos Estofados 9T Crema de Zanahoria y Boniato Puchero de Lentejas 1T 25 22 23 4 Pollo Asado 9T-12 Tortilla de Calabacín 3 Merluza al Horno al Limón 4-9T Filete de Salmón a Las Finas Hierbas Guisantes Salteados Zanahoria al Vapor 9T Ensalada Verde 9T Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Pan Integral 1-6T-10T-11T Pan Integral 1-6T-10T-11T Pan Integral 1-6T-10T-11T **FESTIVO** Fruta de Temporada 9T Fruta de Temporada 9T Fruta de Temporada 91 Fruta de Temporada 91 Yogur Desnatado o Natural 7 Yogur Desnatado o Natural 7 Kcal: 699 Lip: 21.51 Prot: 38.59 HC: 89.95 Kcal: 626 Lip: 18,03 Prot: 31,41 HC: 80,22 Kcal: 727 Lip: 20,35 Prot: 45,80 HC: 92,07 96,07 **Lip:**26,71 **Prot:**19,17 **HC:**11 Pajaritas Napolitana 1-3T-6T-10T Alubias Pintas Guisadas 30 Arroz Campesina 9T 29 Merluza al Horno al Ajillo 2T-4-9T-14T Abadejo en Salsa Verde 4-9T-12 Lomo de Cerdo a la Plancha Patatitas Asadas 9T Jardinera de Verduras Ensalada de Lechuga v Maíz 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Pan Integral 1-6T-10T-11T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Fruta de Temporada 9T Fruta de Temporada 9T

Kcal: 672 Lip: 19.04 Prot: 25,62 HC: '

Yogur Desnatado o Natural 7

8 Lip: 15,78 Prot: 25,18 HC:





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.

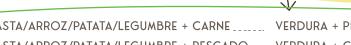
Observaciones:

¿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

