

Lunes

29

6 Coliflor a la Italiana
Hamburguesa Mixta al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 827 **Lip:** 41,82 **Prot:** 26,40 **HC:** 85,49

Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

13 Crema de Zanahoria ECO
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 666 **Lip:** 31,20 **Prot:** 20,54 **HC:** 74,72

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

20 Lentejas con Chorizo
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 746 **Lip:** 33,47 **Prot:** 35,06 **HC:** 79,20

Cena: Verdura + Carne + Fruta

27 Judías Verdes con Tomate
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 559 **Lip:** 20,62 **Prot:** 33,55 **HC:** 61,03

Cena: Patata + Pescado + Fruta

Martes

30

7 Paella de Verduras
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 662 **Lip:** 23,55 **Prot:** 21,81 **HC:** 90,95

Cena: Verdura + Carne + Fruta

14 Judías Pintas Estofadas
Bacalao con Tomate
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 631 **Lip:** 17,07 **Prot:** 40,70 **HC:** 81,16

Cena: Verdura + Carne + Fruta

21 Arroz con Tomate
Merluza al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 698 **Lip:** 19,21 **Prot:** 29,54 **HC:** 105,61

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

28 Fideuá de Verduras y Pollo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 645 **Lip:** 23,46 **Prot:** 23,68 **HC:** 85,38

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Miércoles

1

8 Lentejas Estofadas con Verduras
Pollo Asado
Zanahoria Rehogada
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 706 **Lip:** 20,49 **Prot:** 49,35 **HC:** 83,09

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

15 Arroz a Banda
Tortilla de Patata con Calabacín.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 695 **Lip:** 20,14 **Prot:** 21,38 **HC:** 109,06

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

22 Crema de Verduras ECO
Magro de Cerdo con Tomate
Guisantes Rehogados
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 636 **Lip:** 18,97 **Prot:** 34,75 **HC:** 63,59

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

29 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial

Kcal: 674 **Lip:** 16,39 **Prot:** 39,99 **HC:** 94,75

Cena: Verdura + Huevo + Fruta



Jueves

2

Crema de Calabacín ECO
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 513 **Lip:** 26,16 **Prot:** 15,22 **HC:** 54,49

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

9 Macarrones con Chorizo
Salmón a la Naranja
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 819 **Lip:** 35,18 **Prot:** 35,11 **HC:** 91,19

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

16 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 651 **Lip:** 15,31 **Prot:** 39,53 **HC:** 92,04

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

23 Garbanzos Estofados con Verduras
Bacalao a la Bilbaína
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 623 **Lip:** 17,91 **Prot:** 39,87 **HC:** 78,75

Cena: Patata + Carne + Lácteo

30



FESTIVO

Viernes

3

Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

★★★★

Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

JORNADA GASTRONÓMICA
MADRID

Kcal: 710 **Lip:** 18,69 **Prot:** 43,28 **HC:** 95,50

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

10 Potaje de Garbanzos Estofados
Lacón al horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 680 **Lip:** 22,49 **Prot:** 37,24 **HC:** 85,57

Cena: Patata + Pescado + Fruta

17 Espirales al Grátén
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 839 **Lip:** 26,23 **Prot:** 38,22 **HC:** 95,10

Cena: Patata + Ave + Fruta

24 Coditos Napolitana
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

31



FESTIVO

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.

Conoce los cuatro pilares de Greentastic

Desde el Grupo Mediterránea apostamos por un nuevo modelo de alimentación orientado a crear hábitos de comida saludables y **reducir el impacto medioambiental** a través de una **elección responsable de alimentos**.

1. SOSTENIBILIDAD



Somos respetuosos con el medio ambiente eligiendo las **materias primas, reduciendo los residuos** y aprovechando excedentes.

2. EDUCACIÓN



Nos importa dar a conocer una **cocina sostenible** basada en **alimentos de cercanía, fáciles de cocinar y consumir**. Queremos concienciar sobre el **impacto nutricional y medioambiental** de nuestra alimentación.

3. SALUD



Una alimentación equilibrada es fundamental para mantener una buena salud, por lo que nuestro programa se centra en **promover hábitos de vida saludable desde la infancia**.

4. ALIMENTACIÓN



Una alimentación basada en **productos de temporada, reduciendo el consumo excesivo de carne, sobre todo procesadas, aumentando el consumo de legumbres y consumiendo diariamente frutas y verduras**.



Programa de nutrición y hábitos saludables del Grupo Mediterránea

mediterránea
educación

www.mediterranea-group.com

TE SUGERIMOS ESTAS OPCIONES DE CENA



Si has comido...

Pasta/arroz/patata/legumbre + Carne
Pasta/arroz/ patata/legumbre + Pescado
Pasta/arroz/patata/legumbre + Huevo
Verdura + Carne
Verdura + Pescado
Verdura + Huevo
Frutas o lácteo

...deberías cenar

Verdura + Pescado o huevo
Verdura + Carne o huevo
Verdura + Pescado o carne
Pasta/arroz/patata/legumbre + Pescado o huevo
Pasta/arroz/patata/legumbre + Carne o huevo
Pasta/arroz/patata/legumbre + Pescado o carne
Frutas o lácteo