

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: 687 **Lip:** 17,23 **Prot:** 29,79 **HC:** 107,22

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: 645 **Lip:** 18,97 **Prot:** 34,35 **HC:** 64,74

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

★★★★

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

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

Kcal: 780 **Lip:** 22,85 **Prot:** 34,47 **HC:** 91,64

Cena: Patata + Ave + Fruta

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

Kcal: 820 **Lip:** 24,18 **Prot:** 45,17 **HC:** 88,31

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

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 Greentast c

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