

## 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 Gratin  
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 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