

## Lunes

1



FESTIVO

8

Crema de Verduras ECO. **12**  
Magro de Cerdo con Tomate.  
Guisantes Rehogados.  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 645 **Lip:** 18,84 **Prot:** 34,08 **HC:** 65,52

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

15

Judías Verdes con Tomate.  
Escalope de Pollo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 640 **Lip:** 32,26 **Prot:** 34,11 **HC:** 54,14

**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

22

Crema de Verduras ECO. **12**  
Pollo Asado **12**  
Patatas Panadera. **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 612 **Lip:** 19,20 **Prot:** 38,59 **HC:** 71,22

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

29

Coliflor en Tempura **1-2T-4T-7T-14T**  
Ragout de Ternera Estofada. **12**  
Patatas Dado **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 811 **Lip:** 37,28 **Prot:** 38,82 **HC:** 79,61

**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo

## Martes

2

Crema de Zanahoria ECO. **12**  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Patatas Panadera. **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 572 **Lip:** 19,12 **Prot:** 32,45 **HC:** 70,03

**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo

9

Espaguetis Amatriciana **1-3T-6T-10T**  
Bacaladitos al Horno **4**  
Pimientos Asados  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 749 **Lip:** 20,63 **Prot:** 34,29 **HC:** 88,60

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

16

Crema de Zanahoria ECO. **12**  
Merluza en Salsa Verde **2T-4-12-14T**  
Guisantes Rehogados.  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 507 **Lip:** 15,81 **Prot:** 27,97 **HC:** 63,34

**Cena:** Pasta + Carne + Fruta

23

COCIDO MARAGATO  
Sopa de Cocido. **1-3T-6T-10T-12**  
Cocido Completo con Verduras  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

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

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

30

Macarrones Napolitana **1-3T-6T-10T**  
Merluza a la Bilbaína **4-12-14T**  
Pimientos Asados  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada y Postre Especial  
**1-3-6T-7-8T-12T**

**Kcal:** 741 **Lip:** 20,35 **Prot:** 31,09 **HC:** 90,91

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Miércoles

3

Lentejas Con Arroz. **1T**  
Merluza al Horno **2T-4-14T**  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 820 **Lip:** 16,89 **Prot:** 42,52 **HC:** 123,41

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

10

Lentejas Estofadas con Verduras. **1T-12**  
Tortilla de Patata con Cebolla. **3**  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 749 **Lip:** 27,15 **Prot:** 28,33 **HC:** 100,72

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

17

Paella de Pollo y Verduras.  
Tortilla Francesa. **3**  
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 657 **Lip:** 22,49 **Prot:** 26,37 **HC:** 91,27

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

24

Arroz Campesina.  
Caballa en Aceite **4**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 693 **Lip:** 22,02 **Prot:** 34,92 **HC:** 90,69

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Jueves

4

Macarrones con Tomate **1-3T-6T-10T**  
Pollo al Horno **12**  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 718 **Lip:** 21,55 **Prot:** 42,03 **HC:** 88,50

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

11

Arroz con Tomate.  
Salmón en Salsa de Eneldo. **2T-4-14T**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 682 **Lip:** 20,37 **Prot:** 31,11 **HC:** 95,84

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

18

Judías Pintas Estofadas. **12**  
Cinta de Lomo Fresca al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 623 **Lip:** 18,17 **Prot:** 42,37 **HC:** 75,86

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

25

Fideuá de Verduras ECO. **1-3T-6T-10T**  
Bacaladitos a la Gallega **4**  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 632 **Lip:** 16,50 **Prot:** 33,75 **HC:** 87,40

**Cena:** Patata + Ave + Lácteo

## Viernes

5

Garbanzos Encebollados. **12**  
Tortilla Francesa con Atún. **3-4**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 710,21 **Lip:** 32,61 **Prot:** 25,33 **HC:** 81,92

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

12

Judías Blancas Estofadas con Verduras. **12**  
Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera. **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada y Yogur **7**

**Kcal:** 725,73 **Lip:** 20,29 **Prot:** 39,28 **HC:** 100,08

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

19

Coditos al Gratin **1-3T-6T-7-10T**  
Salmón al Horno. **1-2T-3T-4-7T-14T**  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 813,10 **Lip:** 30,69 **Prot:** 29,48 **HC:** 86,75

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

26

Lentejas Estofadas con Verduras. **1T-12**  
Tortilla de Patata con Cebolla. **3**  
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada y Yogur **7**

**Kcal:** 822,35 **Lip:** 30,47 **Prot:** 32,04 **HC:** 108,10

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

## ALÉRGENOS

- 1-Gluten
- 2-Crustaceo
- 3-Huevo
- 4-Pescado
- 5-Cacahuete
- 6-Soja
- 7-Leche y Derivados
- 8-Frutos Secos
- 9-Apio
- 10-Mostaza
- 11-Sesamo
- 12-Sulfitos
- 13-Altramuces
- 14-Moluscos

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](http://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