

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

- 1** Macarrones con Tomate **1-3T-6T-10T**
Escalope de Merluza
1-2T-3T-4-6-7T-9T-10T-12-14T
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal:706,60 Lip:20,01 Prot:21,10 HC:110,94

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

- 4** Pochas con Chistorra.
Magras con Tomate
Patatas Dado **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 847 Lip: 28,21 Prot: 45,60 HC: 87,63

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 11** Macarrones con Tomate **1-3T-6T-10T**
Salmón en Salsa de Eneldo. **2T-4-14T**

Ensalada de Lechuga y Maíz **12**

Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 750 Lip: 28,49 Prot: 33,03 HC: 90,26

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 18** Garbanzos Encebollados. **12**

Rape al Horno **4**

Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan y Agua **1**

Fruta de Temporada

Kcal: 617 Lip: 18,04 Prot: 37,35 HC: 79,07

Cena: Arroz + Ave + Lácteo

- 5** Arroz con Tomate
Tortilla Francesa. **3**
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 653 Lip: 23,35 Prot: 19,45 HC: 95,07

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

- 12** Lentejas Estofadas con Verduras. **1T-12**
Tortilla de Patata con Cebolla. **3**

Ensalada de Lechuga y Tomate **12**

Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 749 Lip: 26,97 Prot: 28,06 HC: 101,50

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 19** Tallarines a la Boloñesa **1-3T-6T-10T**

Gallo a la Bilbaína **4-12**

Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan y Agua **1**

Fruta de Temporada

Kcal: 685 Lip: 18,51 Prot: 44,00 HC: 84,58

Cena: Verdura + Carne + Fruta

6



FESTIVO

- 13** Arroz a Banda. **2T-4-14T**
Rotti de Pavo al Horno. **6-12**

Zanahoria ECO en Guiso

Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 671 Lip: 19,37 Prot: 33,42 HC: 93,27

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

- 20** Arroz Tres Delicias **2-3-6-7-12T**

Tortilla Francesa con Atún. **3-4**

Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz **12**
Pan Integral y Agua **1**

Fruta de Temporada

Kcal: 646 Lip: 31,33 Prot: 21,84 HC: 68,25

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

7



FESTIVO

- 14** Sopa de Picadillo de Pollo **1-3T-6T-10T**
Escalope de Merluza
1-2T-3T-4-6-7T-9T-10T-12-14T
Ensalada de Lechuga y , Zanahoria y Maíz **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 566 Lip: 18,27 Prot: 22,13 HC: 79,24

Cena: Arroz + Carne + Fruta

- 21** Sopa de Cocido **1-3T-6T-10T**

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

8



FESTIVO

- 15** Crema de Calabacín ECO. **12**
Filetes Rusos con Tomate **1-6-12**

Arroz Pilaf

Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal:689,89 Lip:24,51 Prot:22,69 HC:78,18

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

- 22** Entremeses Fríos (York, Chorizo y Salchichón) **6-6T-7**
Hamburguesa de Ternera Completa **1-3T-6-6T-7T-11-12**
Patatas Fritas **12**
Macedonia de Fruta Casera y Huevos de Chocolate Navideños **1T-3T-5T-6-7-8T**

Kcal:920,49 Lip:46,10 Prot:33,92 HC:92,96

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- ALÉRGICOS**
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-Altramucos
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

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