

Lunes

2 Crema de Calabacín ECO. **12**
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Fritas **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 529 **Lip:** 19,15 **Prot:** 30,32 **HC:** 59,60

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

9 Tallarines con Tomate **1-3T-6T-10T**
Tortilla Francesa con Atún. **3-4**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 710 **Lip:** 31,68 **Prot:** 19,97 **HC:** 85,79

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

16 Judías Blancas Estofadas con Verduras. **12**
Caballa con Ensalada de Pimientos Asados y Aceitunas **4-12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 678 **Lip:** 23,24 **Prot:** 42,22 **HC:** 75,67

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

23 Crema de Verduras ECO. **12**
Rottis de Pavo al Horno. **6-12**
Zanahoria Rehogada.
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 552 **Lip:** 21,07 **Prot:** 27,15 **HC:** 62,96

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

30 Espaguetis con Tomate **1-3T-6T-10T**
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 759 **Lip:** 20,64 **Prot:** 41,36 **HC:** 84,53

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Martes

3 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 + Ave + Fruta

10 Crema de Zanahoria ECO. **12**
Paella Valenciana
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 628 **Lip:** 14,89 **Prot:** 16,76 **HC:** 111,71

Cena: Patata + Pescado + Fruta

17 Brócoli Salteado
Albóndigas de Ternera en Salsa **6-12**
Patatas Fritas **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 634 **Lip:** 31,09 **Prot:** 21,20 **HC:** 65,90

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

24 Lentejas Estofadas con Verduras. **1T-12**
Empanadillas de Atún **1-2T-3T-4-6T-7T-9T-10T-14T**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 798 **Lip:** 27,81 **Prot:** 24,29 **HC:** 114,67

Cena: Patata + Carne + Fruta

31 Sopa de Picadillo con Huevo Cocido **1-3T-3-6T-10T**
Crujiente de Bacalao **1-2T-3T-4-6T-7-9T-10T-12-14T**
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada y Postre Especial **1-3-6T-7-8T-12T**

Kcal: 735 **Lip:** 33,07 **Prot:** 25,10 **HC:** 85,29

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Miércoles

4 Macarrones Gratinados **1-3T-6T-7-10T**
Pollo Asado **12**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 804 **Lip:** 23,39 **Prot:** 44,70 **HC:** 85,90

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

11 Sopa de Cocido **1-3T-6T-10T**
Cocido Completo con Verduras
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 651 **Lip:** 15,49 **Prot:** 39,80 **HC:** 91,26

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

18 Coditos al Gratin **1-3T-6T-7-10T**
Bacalao a la Andaluza **1-2T-3-4-7T-14T**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 733 **Lip:** 21,52 **Prot:** 27,82 **HC:** 89,89

Cena: Verdura + Carne + Fruta

25 Arroz a la Cubana **3**
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 740 **Lip:** 31,90 **Prot:** 26,27 **HC:** 90,74

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

5 Arroz con Tomate.
Bienmesabe Adobado. **4**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 739 **Lip:** 21,26 **Prot:** 34,90 **HC:** 92,49

Cena: Verdura + Carne + Fruta

12



FESTIVO

19 Lentejas con Chorizo. **1T-12**
Tortilla Francesa. **3**

Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 699 **Lip:** 28,98 **Prot:** 32,05 **HC:** 80,68

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

26 Macarrones Boloñesa **1-3T-6T-10T**
Merluza al Horno **2T-4-14T**
Calabacín Rehogado
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 660 **Lip:** 18,09 **Prot:** 37,43 **HC:** 86,45

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Viernes

6 Garbanzos Estofados con Chorizo.
Merluza al Horno **2T-4-14T**
Verduras Asadas
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 627,62 **Lip:** 22,04 **Prot:** 36,45 **HC:** 73,15

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

13



FESTIVO

20 Arroz Tres Delicias **2-3-6-7-12T**
Croquetas de Jamón **1-2T-3T-4T-6T-7-14T**

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

Kcal: 620,70 **Lip:** 22,06 **Prot:** 17,69 **HC:** 86,52

Cena: Verdura + Ave + Fruta

27 Sopa de Cocido **1-3T-6T-10T**
Cocido Completo con Verduras
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada y Yogur **7**

Kcal: 718,69 **Lip:** 18,79 **Prot:** 43,49 **HC:** 97,20

Cena: Verdura + Huevo + 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