

Lunes

6 Potaje de Garbanzos Estofados.
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 690 **Lip:** 24,13 **Prot:** 42,54 **HC:** 76,81

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

13 Menestra de Verduras.
Merluza Empanada
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 515 **Lip:** 18,48 **Prot:** 15,11 **HC:** 72,26

Cena: Patata + Ave + Fruta

20 Espirales al Gratén
Lacón al horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 712 **Lip:** 19,87 **Prot:** 29,92 **HC:** 86,62

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

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

Kcal: 753 **Lip:** 20,70 **Prot:** 41,21 **HC:** 83,15

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Martes

7 Coliflor a la Italiana
Pollo Asado
Zanahoria Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 730 **Lip:** 30,87 **Prot:** 41,56 **HC:** 69,89

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

14 Crema de Zanahoria ECO.
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 683 **Lip:** 31,52 **Prot:** 20,84 **HC:** 80,72

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

21 Lentejas Estofadas con Verduras.
Tortilla Francesa.
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 662 **Lip:** 25,10 **Prot:** 29,62 **HC:** 81,88

Cena: Verdura + Carne + Fruta

28 Ensalada de Garbanzos
Palometa al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 660 **Lip:** 18,88 **Prot:** 37,65 **HC:** 88,56

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Miércoles

1

8 Paella de Verduras.
Tortilla Francesa con Atún.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 708 **Lip:** 29,76 **Prot:** 17,14 **HC:** 93,18

Cena: Verdura + Carne + Fruta

15 Judías Pintas Estofadas.
Palometa con Tomate.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 696 **Lip:** 22,64 **Prot:** 43,63 **HC:** 81,68

Cena: Verdura + Carne + Fruta

22 Arroz con Tomate.
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 630 **Lip:** 17,42 **Prot:** 28,80 **HC:** 93,19

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

29 Fideuá de Verduras y Pollo.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial

Kcal: 690 **Lip:** 25,03 **Prot:** 26,93 **HC:** 89,97

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo



Jueves

2

Patatas a la Riojana
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 671 **Lip:** 25,94 **Prot:** 41,42 **HC:** 70,27

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

9 Lentejas Estofadas con Verduras.
Hamburguesa Mixta al Horno
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 802 **Lip:** 31,32 **Prot:** 33,92 **HC:** 99,47

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

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

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

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

30



FESTIVO

Viernes

3

COCIDO MADRILEÑO
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 Macarrones con Tomate
Bacaladitos al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 701 **Lip:** 20,77 **Prot:** 37,20 **HC:** 91,68

Cena: Verdura + Ave + Fruta

17 Arroz a Banda.
Tortilla de Patata con Calabacín.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 695 **Lip:** 19,96 **Prot:** 21,11 **HC:** 109,84

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

24 Garbanzos Estofados con Verduras.
Salmón en Salsa de Eneldo.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 741 **Lip:** 25,39 **Prot:** 43,64 **HC:** 86,30

Cena: Patata + Carne + Fruta



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