

## Lunes

**5** Arroz Campesina.  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 662 **Lip:** 18,29 **Prot:** 33,27 **HC:** 94,58

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

**12**



**FESTIVO**

**19** Arroz con Verduras  
Medallón de Bacalao  
Guisantes Rehogados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 708 **Lip:** 15,02 **Prot:** 28,62 **HC:** 109,20

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**26**

Paella de Verduras.  
Gallo al Horno  
Verduras Asadas

Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 645 **Lip:** 15,15 **Prot:** 34,09 **HC:** 92,31

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

## Martes

**6** Lentejas Estofadas con Verduras.  
Croquetas de Jamón  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 682 **Lip:** 21,33 **Prot:** 23,03 **HC:** 101,71

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

**13**



**FESTIVO**

**20** Crema de Zanahoria ECO.  
San Jacobo de Pollo  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 557 **Lip:** 22,74 **Prot:** 11,93 **HC:** 77,97

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

**27**

Menestra de Verduras  
Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera

Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 522 **Lip:** 18,92 **Prot:** 26,03 **HC:** 61,63

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

## Miércoles

**7** Fideuá de Verduras ECO.  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 624 **Lip:** 17,39 **Prot:** 31,62 **HC:** 85,97

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

**14**

Arroz con Tomate  
Escalope de Merluza  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**21**

**Kcal:** 698 **Lip:** 19,49 **Prot:** 18,75 **HC:** 115,56

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

Judías Blancas Estofadas con Verduras.  
Salmón en Salsa de Eneldo.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**28**

**Kcal:** 655 **Lip:** 19,83 **Prot:** 40,52 **HC:** 80,19

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

Judías Pintas Estofadas.  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga, Tomate y Pimiento Rojo  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 665 **Lip:** 21,89 **Prot:** 42,94 **HC:** 74,98

**Cena:** Arroz + Ave + Lácteo

## Jueves

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

**Kcal:** 603 **Lip:** 18,70 **Prot:** 32,89 **HC:** 56,22

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

**8**

Guiso de Verduras ECO con Patatas.  
Tortilla Francesa con Atún.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 621 **Lip:** 29,63 **Prot:** 17,42 **HC:** 74,29

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**15**

Judías Blancas Estofadas con Verduras.  
Pollo Asado  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**22**

**Kcal:** 744 **Lip:** 20,10 **Prot:** 49,64 **HC:** 93,54

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

Sopa de Cocido  
Cocido Completo con Verduras  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**29**

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

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

Papas con Choco  
Flamenquines  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Postre Especial

**Kcal:** 714 **Lip:** 25,97 **Prot:** 29,36 **HC:** 93,93

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

## Viernes

**2** Macarrones Gratinados  
Crujiente de Bacalao  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 919 **Lip:** 35,26 **Prot:** 26,84 **HC:** 106,91

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**9**

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 + Pescado + Lácteo

**16**

Judías Verdes Rehogadas  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**23**

**Kcal:** 648 **Lip:** 30,45 **Prot:** 20,56 **HC:** 74,35

**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

Macarrones con Atún  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 701 **Lip:** 26,76 **Prot:** 27,29 **HC:** 87,88

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

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