

## Lunes

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

1



FESTIVO

2

3

6

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

7

Judías Verdes con Tomate  
Lacón a la Gallega **6**  
Patatas Panadera  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

8

Paella Mixta. **1T-2-3T-4-7T-14**  
Merluza al Horno **2T-4-14T**  
Verduras Asadas  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada

9

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

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

10

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

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

**Kcal:** 641 **Lip:** 19,03 **Prot:** 33,58 **HC:** 65,77

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

**Kcal:** 535 **Lip:** 19,84 **Prot:** 28,10 **HC:** 61,20

**Cena:** Pasta + Verdura + Fruta

**Kcal:** 659 **Lip:** 17,40 **Prot:** 35,16 **HC:** 94,98

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

**Kcal:** 809 **Lip:** 33,01 **Prot:** 30,09 **HC:** 101,09

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

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

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta



FESTIVO

13

Patatas a la Riojana **12**  
Bacalao con Tomate. **4**  
Guisantes Rehogados.  
  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

14

Fideuá de Verduras y Pollo **1-3T-6T-10T**  
Tortilla Francesa **3**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**

15

Judías Blancas Estofadas con Verduras. **12**  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada

16

Arroz Campesina.  
Merluza a la Andaluza **2T-4-14T**  
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y  
Tomate **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

17

**Kcal:** 667 **Lip:** 23,00 **Prot:** 35,78 **HC:** 79,88

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**Kcal:** 645 **Lip:** 23,54 **Prot:** 23,58 **HC:** 85,56

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**Kcal:** 676 **Lip:** 20,23 **Prot:** 48,47 **HC:** 77,56

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

**Kcal:** 679 **Lip:** 19,74 **Prot:** 29,62 **HC:** 99,24

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

20

Crema de Verduras ECO. **12**  
Albóndigas de Ternera en Salsa **6-12**  
Patatas Dado en Guiso  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

21

Arroz con Tomate  
Croquetas de Bacalao **1-2T-3T-4-6T-7-14T**  
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

22

Lentejas Estofadas con Verduras. **1T-12**  
Rabas de Calamar **1-2T-3T-4T-6T-7T-12T-14**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada

23

Coditos al Gratén **1-3T-6T-7-10T**  
Tortilla Francesa. **3**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

24

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

**Kcal:** 577 **Lip:** 26,18 **Prot:** 19,09 **HC:** 65,98

**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

**Kcal:** 707 **Lip:** 23,22 **Prot:** 11,67 **HC:** 115,28

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

**Kcal:** 702 **Lip:** 22,56 **Prot:** 27,14 **HC:** 100,57

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

**Kcal:** 738 **Lip:** 25,82 **Prot:** 24,73 **HC:** 84,90

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

27

Guiso de Verduras ECO con Patatas. **12**  
Boquerones a la Andaluza **2T-4-14T**  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

28

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

29

Arroz Campesina.  
Rotti de Pavo al Horno. **6-12**  
Zanahoria en Guiso  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada

30

Coliflor a la Italiana con Salsa de Tomate **1-2T-4T-7T-14T**  
Pollo Asado **12**  
Patatas Panadera  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada y Postre Especial **1-3-6T-7-8T-12T**

**Kcal:** 688 **Lip:** 28,93 **Prot:** 31,65 **HC:** 77,77

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**Kcal:** 809 **Lip:** 33,01 **Prot:** 30,09 **HC:** 101,09

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**Kcal:** 656 **Lip:** 19,02 **Prot:** 29,31 **HC:** 94,22

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**Kcal:** 818 **Lip:** 32,46 **Prot:** 43,88 **HC:** 85,84

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

**ALÉRGENOS**  
1-Gluten  
2-Crustáceo  
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](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