

## Lunes

11

12

## Martes

13

Lentejas Estofadas con Verduras. **1T-12**  
Rotti de Pavo al Horno. **6-12**  
  
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 691 **Lip:** 22,34 **Prot:** 39,96 **HC:** 84,33**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

20

Paella de Verduras.  
  
Empanadillas de Atún  
**1-2T-3T-4-6T-7T-9T-10T-14T**  
Ensalada de Tomate y Aceitunas **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 824 **Lip:** 29,21 **Prot:** 13,62 **HC:** 125,89**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

27

Judías Pintas Estofadas. **12**  
Bacalao con Tomate. **4**  
Pimientos Asados  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 661 **Lip:** 19,19 **Prot:** 40,43 **HC:** 83,21**Cena:** Patata + Carne + Fruta

## Jueves

14

Arroz con Tomate.  
Jurel al Horno **4**  
  
Patatas Panadera. **12**  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 732 **Lip:** 18,27 **Prot:** 29,77 **HC:** 106,29**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

21

Crema de Zanahoria ECO. **12**  
  
Pollo Asado **12**  
  
Patatas Panadera. **12**  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 607 **Lip:** 19,57 **Prot:** 38,36 **HC:** 70,69**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

28

Arroz Caldoso con Pollo.  
Tortilla Francesa. **3**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 670 **Lip:** 23,84 **Prot:** 25,64 **HC:** 92,24**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Viernes

15

Crema de Verduras ECO. **12**  
Potaje de Garbanzos con Huevo Cocido  
**3-12**  
  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada y Yogur **7**

**Kcal:** 681,33 **Lip:** 20,36 **Prot:** 28,06 **HC:** 99,14**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

22

Macarrones con Tomate **1-3T-6T-10T**  
  
Gallo a la Bilbaína **4-12**  
  
Pimientos Asados  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 681,25 **Lip:** 19,53 **Prot:** 37,11 **HC:** 88,67**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

29

Sopa de Cocido. **1-3T-6T-10T-12**  
Cocido Completo con Verduras  
  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada y Postre Especial  
**1-3-6T-7-8T-12T**

**Kcal:** 674,08 **Lip:** 16,21 **Prot:** 39,72 **HC:** 95,53**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

18 Fabada Asturiana **6T-7T**  
  
Tortilla Francesa. **3**  
  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 880 **Lip:** 50,78 **Prot:** 36,99 **HC:** 72,19**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

25

Espirales Amatriciana **1-3T-6T-10T**  
Boquerones a la Andaluza **2T-4-14T**  
Ensalada de Tomate y Aceitunas **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 886 **Lip:** 34,36 **Prot:** 34,43 **HC:** 92,22**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

19 Coliflor a la Italiana con Salsa de Piquillo y Tomate **1-2T-4T-7T-14T**  
Lentejas con Chorizo. **1T-12**  
  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 798 **Lip:** 30,27 **Prot:** 28,11 **HC:** 102,27**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

26

Menestra de Verduras Rehogada.  
Lacón a la Gallega **6**  
Patatas Panadera. **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 522 **Lip:** 18,96 **Prot:** 26,03 **HC:** 61,63**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

## ALÉRGICOS

- 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-Altramuces
- 14-Moluscos

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