

Lunes

1



FESTIVO

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

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

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

- 15 Judías Verdes con Tomate.
Escalope de Pollo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 640 Lip: 32,26 Prot: 34,11 HC: 54,14

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

- 22 Crema de Verduras ECO. **12**
Pollo Asado **12**
Patatas Panadera. **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 612 Lip: 19,20 Prot: 38,59 HC: 71,22

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 29 Coliflor en Tempura **1-2T-4T-7T-14T**
Ragout de Ternera Estofada. **12**
Patatas Dado **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 811 Lip: 37,28 Prot: 38,82 HC: 79,61

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

Martes

2

- Crema de Zanahoria ECO. **12**
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Panadera. **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 572 Lip: 19,12 Prot: 32,45 HC: 70,03

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo

- 9 Espaguetis Amatriciana **1-3T-6T-10T**
Bacaladitos al Horno **4**
Pimientos Asados
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 749 Lip: 20,63 Prot: 34,29 HC: 88,60

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 16 Crema de Zanahoria ECO. **12**
Merluza en Salsa Verde **2T-4-12-14T**
Guisantes Rehogados.
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 507 Lip: 15,81 Prot: 27,97 HC: 63,34

Cena: Pasta + Carne + Fruta

- 23 COCIDO MARAGATO
Sopa de Cocido. **1-3T-6T-10T-12**
Cocido Completo con Verduras
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

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

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

- 30 Macarrones Napolitana **1-3T-6T-10T**
Merluza a la Bilbaína **4-12-14T**
Pimientos Asados
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada y Postre Especial
1-3-6T-7-8T-12T

Kcal: 741 Lip: 20,35 Prot: 31,09 HC: 90,91

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

3

- Lentejas Con Arroz. **1T**
Merluza al Horno **2T-4-14T**
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 820 Lip: 16,89 Prot: 42,52 HC: 123,41

Cena: Verdura + Ave + Fruta

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

Kcal: 749 Lip: 27,15 Prot: 28,33 HC: 100,72

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 17 Paella de Pollo y Verduras.
Tortilla Francesa. **3**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 657 Lip: 22,49 Prot: 26,37 HC: 91,27

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 24 Arroz Campesina.
Caballa en Aceite **4**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 693 Lip: 22,02 Prot: 34,92 HC: 90,69

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Jueves

4

- Macarrones con Tomate **1-3T-6T-10T**
Pollo al Horno **12**
Champiñón Rehogado
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 718 Lip: 21,55 Prot: 42,03 HC: 88,50

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 11 Arroz con Tomate.
Salmón en Salsa de Eneldo. **2T-4-14T**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 682 Lip: 20,37 Prot: 31,11 HC: 95,84

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 18 Judías Pintas Estofadas. **12**
Cinta de Lomo Fresca al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 623 Lip: 18,17 Prot: 42,37 HC: 75,86

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

- 25 Fideuá de Verduras ECO. **1-3T-6T-10T**
Bacaladitos a la Gallega **4**
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 632 Lip: 16,50 Prot: 33,75 HC: 87,40

Cena: Patata + Ave + Lácteo

Viernes

5

- Garbanzos Encebollados. **12**
Tortilla Francesa con Atún. **3-4**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal:710,21 Lip:32,61 Prot:25,33 HC:81,92

Cena: Arroz + Carne + Fruta

- 12 Judías Blancas Estofadas con Verduras. **12**
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera. **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada y Yogur **7**

Kcal:725,73 Lip:20,29 Prot:39,28 HC:100,08

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

- 19 Coditos al Gratin **1-3T-6T-7-10T**
Salmón al Horno. **1-2T-3T-4-7T-14T**
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal:813,10 Lip:30,69 Prot:29,48 HC:86,75

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 26 Lentejas Estofadas con Verduras. **1T-12**
Tortilla de Patata con Cebolla. **3**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada y Yogur **7**

Kcal:822,35 Lip:30,47 Prot:32,04 HC:108,10

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

ALÉRGENOS

- 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-Altramuces
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