

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Macarrones con Tomate 1-3T-6T-10T
Escalope de Merluza 1-2T-3T-4-6-7T-9T-10T-12-14T
Ensalada de Lechuga y Maíz 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Kcal:706,60 Lip:20,01 Prot:21,10 HC:110,94


Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

4 Pochas con Chistorra.
Magras con Tomate
Patatas Dado 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

5 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa. 3
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

6  FESTIVO

7  FESTIVO

8  FESTIVO

Kcal: 847 Lip: 28,21 Prot: 45,60 HC: 87,63

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Kcal: 653 Lip: 23,35 Prot: 19,45 HC: 95,07

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

11 Macarrones con Tomate 1-3T-6T-10T
Salmón en Salsa de Eneldo. 2T-4-14T

Ensalada de Lechuga y Maíz 12

Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

12 Lentejas Estofadas con Verduras. 1T-12
Tortilla de Patata con Cebolla. 3

Ensalada de Lechuga y Tomate 12

Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

13 Arroz a Banda. 2T-4-14T
Rotti de Pavo al Horno. 6-12

Zanahoria ECO en Guiso

Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

14 Sopa de Picadillo de Pollo 1-3T-6T-10T
Escalope de Merluza 1-2T-3T-4-6-7T-9T-10T-12-14T
Ensalada de Lechuga y , Zanahoria y Maíz 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

15 Crema de Calabacín ECO. 12
Filetes Rusos con Tomate 1-6-12

Arroz Pilaf

Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Kcal: 750 Lip: 28,49 Prot: 33,03 HC: 90,26

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Kcal: 749 Lip: 26,97 Prot: 28,06 HC: 101,50

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

18 Garbanzos Encebollados. 12

Rape al Horno 4

Ensalada de Lechuga y Tomate 12
Pan y Agua 1

Fruta de Temporada

19 Tallarines a la Boloñesa 1-3T-6T-10T

Gallo a la Bilbaína 4-12

Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12
Pan y Agua 1

Fruta de Temporada

20 Arroz Tres Delicias 2-3-6-7-12T

Tortilla Francesa con Atún. 3-4

Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz 12
Pan Integral y Agua 1

Fruta de Temporada

21 Sopa de Cocido 1-3T-6T-10T

Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua 1

Fruta de Temporada

22 Entremeses Fríos (York, Chorizo y Salchichón) 6-6T-7
Hamburguesa de Ternera Completa 1-3T-6-6T-7T-11-12
Patatas Fritas 12
Macedonia de Fruta Casera y Huevos de Chocolate Navideños 1T-3T-5T-6-7-8T

Kcal: 617 Lip: 18,04 Prot: 37,35 HC: 79,07

Cena: Arroz + Ave + Lácteo

Kcal: 685 Lip: 18,51 Prot: 44,00 HC: 84,58

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Kcal: 646 Lip: 31,33 Prot: 21,84 HC: 68,25

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

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

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Kcal:920,49 Lip:46,10 Prot:33,92 HC:92,96

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

ALÉRGICOS
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