

Lunes

8 Arroz Campesina.
Pollo Asado
Zanahoria Rehogada.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 663 **Lip:** 19,91 **Prot:** 38,78 **HC:** 85,19

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

15 Potaje de Garbanzos Estofados.
Croquetas de Jamón
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 630 **Lip:** 23,26 **Prot:** 20,50 **HC:** 87,11

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

22 Sopa de Picadillo
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 677 **Lip:** 33,12 **Prot:** 28,66 **HC:** 66,94

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

29 Menestra de Verduras
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 529 **Lip:** 19,84 **Prot:** 36,51 **HC:** 50,70

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

9 Macarrones con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 654 **Lip:** 23,09 **Prot:** 36,10 **HC:** 73,74

Cena: Verdura + Carne + Fruta

16 Arroz a la Cubana
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 694 **Lip:** 31,54 **Prot:** 25,52 **HC:** 80,58

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

23 Lentejas Estofadas con Verduras.
Crujiente de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 696 **Lip:** 28,84 **Prot:** 27,45 **HC:** 84,47

Cena: Arroz + Ave + Lácteo

30 Lentejas Estofadas con Verduras.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 697 **Lip:** 26,85 **Prot:** 27,46 **HC:** 89,30

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

10 Lentejas Estofadas con Verduras.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 580 **Lip:** 22,98 **Prot:** 29,67 **HC:** 66,66

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

17 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Gallo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 561 **Lip:** 15,84 **Prot:** 43,20 **HC:** 63,96

Cena: Pasta + Carne + Fruta

24 Espaguetis con Tomate
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 768 **Lip:** 27,43 **Prot:** 19,56 **HC:** 93,57

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

31 Arroz Tres Delicias
Merluza al Horno
Pimientos Asados
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 533 **Lip:** 19,76 **Prot:** 32,86 **HC:** 54,46

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Jueves

11 Menestra de Verduras
Filetes Rusos con Tomate
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 629 **Lip:** 25,34 **Prot:** 22,15 **HC:** 60,66

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

18 Macarrones Gratinados
Tortilla de Patata con Calabacín.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 724 **Lip:** 22,70 **Prot:** 20,83 **HC:** 90,32

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

25 Sopa de Cocido
Tortilla de Patata con Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 600 **Lip:** 15,19 **Prot:** 38,93 **HC:** 79,84

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Viernes

12 Crema de Verduras ECO.
Merluza Empanada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 488 **Lip:** 17,60 **Prot:** 15,86 **HC:** 67,11

Cena: Pasta + Verdura + Fruta

19 Judías Verdes Rehogadas
Guiso de Patata con Choco
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 442 **Lip:** 12,51 **Prot:** 19,49 **HC:** 65,50

Cena: Arroz + Ave + Fruta

26 Paella Mixta.
Salmón en Salsa de Eneldo.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 789 **Lip:** 31,22 **Prot:** 40,62 **HC:** 90,82

Cena: Verdura + Carne + Fruta

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