

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

2

3



6 Coliflor a la Italiana  
Hamburguesa Mixta al Horno  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

7 Paella de Verduras  
Tortilla Francesa con Atún  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

8 Lentejas Estofadas con Verduras  
Pavo Asado  
Zanahoria Rehogada  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

9 Macarrones con Chorizo  
Salmón a la Naranja  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

10 Potaje de Garbanzos Estofados  
Lacón al horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 827 Lip: 41,82 Prot: 26,40 HC: 85,49

Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

Kcal: 662 Lip: 23,55 Prot: 21,81 HC: 90,95

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Kcal: 706 Lip: 20,49 Prot: 49,35 HC: 83,09

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Kcal: 819 Lip: 35,18 Prot: 35,11 HC: 91,19

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Kcal: 680 Lip: 22,49 Prot: 37,24 HC: 85,57

Cena: Patata + Pescado + Fruta

13 Crema de Zanahoria ECO  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

14 Judías Pintas Estofadas  
Bacalao con Tomate  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

15 Arroz a Banda  
Tortilla de Patata con Calabacín.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

16 Sopa de Cocido  
Cocido Completo con Verduras  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

17 Espirales al Gratén  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 666 Lip: 31,20 Prot: 20,54 HC: 74,72

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Kcal: 631 Lip: 17,07 Prot: 40,70 HC: 81,16

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Kcal: 695 Lip: 20,14 Prot: 21,38 HC: 109,06

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

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

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Kcal: 839 Lip: 26,23 Prot: 38,22 HC: 95,10

Cena: Patata + Ave + Fruta

20 Lentejas con Chorizo  
Tortilla Francesa con Queso  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

21 Arroz con Tomate  
Merluza al Horno  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

22 Crema de Verduras ECO  
Magro de Cerdo con Tomate  
Guisantes Rehogados  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

23 Garbanzos Estofados con Verduras  
Bacalao a la Bilbaína  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

24 Coditos Napolitana  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 746 Lip: 33,47 Prot: 35,06 HC: 79,20

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Kcal: 698 Lip: 19,21 Prot: 29,54 HC: 105,61

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Kcal: 636 Lip: 18,97 Prot: 34,75 HC: 63,59

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

Kcal: 623 Lip: 17,91 Prot: 39,87 HC: 78,75

Cena: Patata + Carne + Lácteo

Kcal: 820 Lip: 24,18 Prot: 45,17 HC: 88,31

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

27 Judías Verdes con Tomate  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

28 Fideuá de Verduras y Pollo  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

29 Sopa de Cocido  
Cocido Completo con Verduras  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada y Postre Especial

30



31



Kcal: 559 Lip: 20,62 Prot: 33,55 HC: 61,03

Cena: Patata + Pescado + Fruta

Kcal: 645 Lip: 23,46 Prot: 23,68 HC: 85,38

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Kcal: 674 Lip: 16,39 Prot: 39,99 HC: 94,75

Cena: Verdura + Huevo + 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 Greentast c

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