

## 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  
Pollo 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

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

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

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**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

**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

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

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

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

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

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

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

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

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

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

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

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

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

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

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

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

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

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

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

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

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

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

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

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

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

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo

**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 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