

Lunes

1



FESTIVO

- 8 Espaguetis Amatriciana
Bacaladitos al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

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

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 15 Crema de Zanahoria ECO.
Merluza en Salsa Verde
Guisantes Rehogados.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

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

Cena: Patata + Ave + Fruta

- 22 Arroz Campesina.
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 693 Lip: 21,84 Prot: 34,65 HC: 91,47

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 29 Macarrones Napolitana
Merluza a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 719 Lip: 19,45 Prot: 30,90 HC: 87,42

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Martes

2

- Lentejas Con Arroz.
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 820 Lip: 16,71 Prot: 42,25 HC: 124,19

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

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


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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 16 Paella de Pollo y Verduras.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 657 Lip: 22,31 Prot: 26,10 HC: 92,05

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 23 COCIDO MARAGATO 
Sopa de Cocido.
Cocido Completo con Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 30 Patatas a la Riojana
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial

Kcal: 693 Lip: 26,84 Prot: 41,61 HC: 73,76

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo



Kcal: 693 Lip: 26,84 Prot: 41,61 HC: 73,76

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Miércoles

3

- Macarrones con Tomate
Pollo al Horno
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

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

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 10 Arroz con Tomate.
Salmón en Salsa de Eneldo.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 682 Lip: 20,55 Prot: 31,38 HC: 95,06

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 17 Judías Pintas Estofadas.
Cinta de Lomo Fresca al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 623 Lip: 18,35 Prot: 42,64 HC: 75,08

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

- 24 Fideuá de Verduras ECO.
Bacaladitos a la Gallega
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 632 Lip: 16,68 Prot: 34,02 HC: 86,62

Cena: Patata + Carne + Fruta

Jueves

4

- Garbanzos Enebollados.
Tortilla Francesa con Atún.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

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

Cena: Arroz + Carne + Fruta

- 11 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 659 Lip: 16,81 Prot: 35,32 HC: 94,92

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

- 18 Coditos al Grátén
Salmón al Horno.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

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

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 25 Lentejas Estofadas con Verduras.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 755 Lip: 26,99 Prot: 28,08 HC: 102,94

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Viernes

5

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

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

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

- 12 Judías Verdes con Tomate.
Escalope de Pollo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 713 Lip: 35,68 Prot: 38,19 HC: 60,57

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

- 19 Garbanzos Estofados con Verduras.
Pollo Asado
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 763 Lip: 22,48 Prot: 48,96 HC: 93,89

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 26 Coliflor en Tempura
Ragout de Ternera Estofada.
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 878 Lip: 40,76 Prot: 42,78 HC: 84,77

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

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