

Lunes - Monday

Martes - Tuesday

Miercoles - Wednesday

Jueves - Thursday

Viernes - Friday

1



**Festivo
Festive**

2

Fideua de Verduras
Pasta with Vegetables
Lacón al Horno
Baked Ham
Cous Cous
Cous Cous
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

3

Guisantes Rehogados
Sautéed Green Peas
Pollo al Horno
Chicken in Lemon Sauce
Patata Asada
Roasted Potatoes
Fruta y Pan Integral
Fruit and Whole Wheat Bread

4

Arroz con Pisto Casero
Rice with Ratatouille
Bacalao al Horno
Baked Cod
Ensalada Variada
Mixed Salad
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

5

Sopa de Cocido
Meat Soup
Cocido Completo
Chickpeas with Meat and Vegetables
Rapollo
Cabagge
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 708 Lip: 20,34 Prot: 30,68 HC: 100,30

Kcal: 494 Lip: 18,08 Prot: 26,80 HC: 57,52

Kcal: 658 Lip: 18,37 Prot: 32,79 HC: 94,84

Kcal: 774 Lip: 23,97 Prot: 40,02 HC: 102,71

8

Lentejas Estofadas con Verduras
Stewed Lentils with Vegetables

9

Crema de Verduras
Vegetable Cream

10

Sopa de Fideos
Noodle Soup

11

Espaguettis INTEGRALES a la Boloñesa
Whole Wheat Spaguettis with Bolognese Sauce

12

Patatas Estofadas con Magro
Stewed Potatoes with Lean Pork

Merluza a la Gallega
Hake with Paprika
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan Integral
Fruit and Whole Wheat Bread

Cinta de Lomo al Horno
Baked Loin
Tomate Aliñado
Seasoned Tomato
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

Pollo al Curry
Curry Chicken
Patata Asada
Roasted Potatoes
Fruta y Pan Integral
Fruit and Whole Wheat Bread

Salmón en Salsa
Salmon in Sauce
Ensalada Variada
Mixed Salad
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

Tortilla de Calabacín
Zucchini Omelette
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 628 Lip: 16,04 Prot: 38,91 HC: 82,24

Kcal: 540 Lip: 20,34 Prot: 33,21 HC: 56,47

Kcal: 574 Lip: 12,86 Prot: 29,04 HC: 72,26

Kcal: 831 Lip: 32,35 Prot: 46,16 HC: 85,56

Kcal: 612 Lip: 20,84 Prot: 23,72 HC: 84,62

15

Coditos al Gratén
Pasta au Gratin
Palometa a la Bilbaína
Fish in Sauce
Guisantes Rehogados
Sautéed Green Peas
Fruta y Pan Integral
Fruit and Whole Wheat Bread

16

Alubias Blancas a la Jardinera
Stewed White Beans with Vegetables
Tortilla de Patata
Potato Omelette
Pimientos Asados
Peppers Salad
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

17

Crema de Calabacín ECOLÓGICA
Organic Zucchini Cream
Ragout de Pavo
Stewed Turkey
Puré de Patata
Mashed potatoes
Fruta y Pan Integral
Fruit and Whole Wheat Bread

18

Arroz con Tomate Casero
Rice with Homemade Tomato Sauce
Fogonero en Salsa Verde
Fish with Green Sauce
Judías Verdes Salteadas
Sautéed Green Beans
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

19

Sopa de Cocido
Meat Soup
Cocido Completo
Chickpeas with Meat and Vegetables
Rapollo
Cabagge
Yogur y Pan Integral
Fruit and Bread

Kcal: 767 Lip: 25,68 Prot: 40,27 HC: 94,91

Kcal: 662 Lip: 24,75 Prot: 26,60 HC: 84,87

Kcal: 588 Lip: 16,95 Prot: 32,75 HC: 77,03

Kcal: 677 Lip: 20,39 Prot: 29,84 HC: 96,13

Kcal: 774 Lip: 23,97 Prot: 40,02 HC: 102,71

22

Lasaña Boloñesa
Bolognese Lasagna

23

Patatas a la Marinera
Stewed Potatoes with Squids

24

Lentejas con Verduras y Chorizo
Stewed Lentils with Chorizo

25

Verdura Tricolor (Brócoli, Coliflor y Zanahoria)
Mixed Vegetables

26

Arroz Negro
Black Rice

Caballa en Aceite
Mackerel in Oil
Ensalada de Remolacha
Mixed Salad
Fruta y Pan Integral
Fruit and Whole Wheat Bread

Hamburguesa de Ternera al Horno
Baked Veal Burger
Ensalada Variada
Mixed Salad
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

Gallineta con Tomate
Fish with Tomato Sauce
Patatas Fritas
French Fries
Fruta y Pan Integral
Fruit and Whole Wheat Bread

Pollo al Chilindrón
Chicken with Vegetables
Cous Cous al Romero
Cous Cous with Rosemary
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

Lomo de Sajonia
Saxony Pork
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 656 Lip: 26,67 Prot: 45,20 HC: 58,21

Kcal: 668 Lip: 25,75 Prot: 32,20 HC: 79,40

Kcal: 766 Lip: 23,33 Prot: 41,12 HC: 97,44

Kcal: 617 Lip: 21,54 Prot: 33,23 HC: 57,03

Kcal: 756 Lip: 20,59 Prot: 38,19 HC: 107,03

29

Espirales Amatriciana
Spaguettis with Tomato Sauce and Bacon
Merluza con Aceite de Ajo y Perejil
Hake with Garlic and Parsley Oil
Calabacín Asado
Baked Zucchini
Fruta y Pan Integral
Fruit and Whole Wheat Bread

30

Garbanzos Estofados con Chorizo
Stewed Chickpeas with Chorizo
Huevos Rellenos
Stuffed Eggs with Tuna
Ensalada Variada
Mixed Salad
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

Kcal: 690 Lip: 20,84 Prot: 31,58 HC: 94,08

Kcal: 835 Lip: 41,65 Prot: 39,02 HC: 78,87

mediterránea

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA 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