

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**4** Espaguettis INTEGRALES a la Carbonara  
Carbonara Whole Wheat Spaguettis  
Bacalao a la Riojana  
Cod with Tomato Sauce  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**Kcal:** 802 **Lip:** 27,92 **Prot:** 36,99 **HC:** 98,92

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

**5** Sopa de Cocido  
Meat Soup  
Cocido Completo  
Chickpeas with Meat and Vegetables  
Repollo  
Cabagge  
Yogur y Pan Integral  
Yogurt and Whole Wheat Bread

**Kcal:** 796 **Lip:** 27,53 **Prot:** 44,33 **HC:** 95,46

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**6**   
**Festivo**

**7**   
**Festivo**

**8**   
**Festivo**

**11** Fideua de Verduras  
Pasta with Vegetables  
  
Lacón a la Gallega  
Smoked Ham  
Patata Horno  
Roasted Potatoes  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**Kcal:** 662 **Lip:** 18,43 **Prot:** 27,34 **HC:** 97,06

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

**12** Judías Verdes con Tomate Casero  
Green Beans with Homemade Tomato Sauce  
Ternera a la Jardinera  
Beef with Vegetables  
Cous Cous  
Cous Cous  
Yogur y Pan Integral  
Yogurt and Whole Wheat Bread

**Kcal:** 645 **Lip:** 27,44 **Prot:** 37,41 **HC:** 61,83

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

**13** Lentejas con Arroz  
Stewed Lentils with Rice  
  
Palometa con Tomate  
Fish with Tomato Sauce  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Yogur y Pan Integral  
Fruit and Whole Wheat Bread

**Kcal:** 727 **Lip:** 20,16 **Prot:** 39,62 **HC:** 97,91

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

**14** Coliflor Rehogada  
Sautéed Cauliflower  
  
Muslitos de Pollo Asados  
Roasted Chicken Drumsticks  
Calabacín Rebozado  
Fried Zucchini  
Yogur y Pan Integral  
Yogurt and Whole Wheat Bread

**Kcal:** 542 **Lip:** 24,17 **Prot:** 32,06 **HC:** 49,28

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

**15** Garbanzos Estofados con Verduras  
Stewed Chickpeas with Vegetables  
  
Caballa en Aceite  
Mackerel in Oil  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**Kcal:** 720 **Lip:** 24,30 **Prot:** 43,08 **HC:** 83,76

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**18** Macarrones a la Boloñesa  
Pasta with Bolognese Sauce  
Merluza a la Andaluza  
Floured Hake  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**Kcal:** 783 **Lip:** 22,76 **Prot:** 38,33 **HC:** 105,98

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

**19** Alubias Pintas con Magro  
Stewed Black Beans with Pork  
Revuelto de Queso  
Scrambled Eggs with Cheese  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Yogur y Pan Integral  
Yogurt and Whole Wheat Bread

**Kcal:** 717 **Lip:** 30,09 **Prot:** 38,97 **HC:** 75,59

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**20** Arroz a Banda  
Rice with Seafood  
Gallo en Papillote  
Papillote Rooster Fish  
Guisantes Rehogados  
Sautéed Green Peas  
Fruta y Pan Integral  
Fruit and Whole Wheat Bread

**Kcal:** 670 **Lip:** 15,47 **Prot:** 35,27 **HC:** 100,96

**Cena:** Legumbre + Huevo + Lácteo

**21** Crema de Verduras  
Vegetable Cream  
Ragout de Pavo Estofado  
Stewed Turkey  
Patata Horno  
Roasted Potatoes  
Yogur y Pan Integral  
Yogurt and Whole Wheat Bread

**Kcal:** 573 **Lip:** 19,04 **Prot:** 36,21 **HC:** 64,93

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**22** Sopa de Picadillo  
Soup with Chicken and Egg  
Pizza de Jamón York y Queso  
Ham and Cheese Pizza  
Patatas Chips  
Chips  
Helado  
Ice-Cream

**Kcal:** 479 **Lip:** 16,89 **Prot:** 18,32 **HC:** 62,91

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**Kcal:** 769 **Lip:** 21,09 **Prot:** 43,70 **HC:** 103,23

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo



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](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