

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

1



FESTIVO

2

3

6 Espaguettis a la Carbonara  
Carbonara Spaguettis  
Rape a la Riojana  
Monkfish with Pepper Sauce  
Menestra Salteada  
Sautéed Vegetables  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

7 Crema de Zanahoria  
Carrots Cream  
Lomo de Sajonia  
Saxony Style Pork  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Yogur y Pan Integral  
Yogurt and Whole Wheat Bread

8 Guisantes con Jamón  
Sautéed Green Peas with Ham  
Pollo al Chilindrón  
Chicken with Vegetables  
Patata Panadera  
Baked Potatoes  
Fruta y Pan Integral  
Fruit and Whole Wheat Bread

9 Arroz con Tomate Confitado  
Rice with Tomato Sauce  
Salmón a la Naranja  
Salmon With Oranje Sauce  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Yogur y Pan Integral  
Yogurt and Whole Wheat Bread

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

**Kcal:** 771 **Lip:** 22,64 **Prot:** 34,12 **HC:** 106,74

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

**Kcal:** 552 **Lip:** 19,73 **Prot:** 28,51 **HC:** 67,48

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

**Kcal:** 665 **Lip:** 19,49 **Prot:** 38,55 **HC:** 70,87

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

**Kcal:** 850 **Lip:** 31,30 **Prot:** 37,12 **HC:** 108,44

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

13 Arroz Campero  
Rice with Vegetables  
Merluza a la Gallega  
Hake with Paprika  
Patata Horno  
Roasted Potatoes  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

14 Lentejas con Chorizo  
Stewed Lentils with Chorizo  
Revuelto de Calabacín  
Scrambled Eggs with Zucchini  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Yogur y Pan Integral  
Yogurt and Whole Wheat Bread

15 Judías Verdes con Tomate  
Green Beans with Tomato Sauce  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
Veal Meatballs in Sauce  
Zanahoria Baby  
Baby Carrots  
Fruta y Pan Integral  
Fruit and Whole Wheat Bread

16 Lasaña de Verduras  
Vegetable Lasagna  
Caballa en Aceite  
Mackerel in Oil  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Yogur y Pan Integral  
Yogurt and Whole Wheat Bread

17 Alubias Blancas con Verduras  
Stewed White Beans with Vegetables  
Pollo en Pepitoria  
Chicken in Pepitoria  
Cous Cous al Pimentón  
Couscous with Paprika  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**Kcal:** 640 **Lip:** 15,36 **Prot:** 27,15 **HC:** 102,18

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

**Kcal:** 720 **Lip:** 30,74 **Prot:** 35,08 **HC:** 76,00

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**Kcal:** 643 **Lip:** 26,32 **Prot:** 24,75 **HC:** 76,69

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

**Kcal:** 692 **Lip:** 33,67 **Prot:** 39,87 **HC:** 56,84

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**Kcal:** 791 **Lip:** 19,85 **Prot:** 42,03 **HC:** 98,86

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

20 Macarrones al Pomodoro  
Pasta with Tomato Sauce  
Fogonero en Salsa de Cebolla  
Fish with Onion Sauce  
Judías Verdes Salteadas  
Sautéed Green Beans  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

21 Patatas Estofadas con Magro  
Stewed Potatoes with Lean Pork  
Huevos Revueltos  
Scrambled Eggs  
Tomate Aliñado  
Seazoned Tomato  
Yogur y Pan Integral  
Yogurt and Whole Wheat Bread

22 Crema de Verduras con Picatostes  
Vegetable Cream with Croutons  
Ragout de Pavo  
Stewed Turkey  
Patata Asada  
Roasted Potatoes  
Fruta y Pan Integral  
Fruit and Whole Wheat Bread

23 Paella de Pollo  
Chicken Paella  
Palometa con Tomate  
Ragout de Pavo  
Fish with Tomato Sauce  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Yogur y Pan Integral  
Yogurt and Whole Wheat Bread

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

**Kcal:** 671 **Lip:** 17,50 **Prot:** 28,41 **HC:** 98,86

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

**Kcal:** 606 **Lip:** 26,19 **Prot:** 30,78 **HC:** 63,49

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**Kcal:** 626 **Lip:** 19,03 **Prot:** 34,00 **HC:** 80,77

**Cena:** Legumbre + Huevo + Lácteo

**Kcal:** 875 **Lip:** 27,52 **Prot:** 48,68 **HC:** 109,56

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

27 Coditos al Ajillo  
Pasta with garlic sauce  
Merluza al Horno  
Baked Hake  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Fruta y Pan Integral  
Fruit and Whole Wheat Bread

28 Garbanzos Estofados con Chorizo  
Stewed Chickpeas with Chorizo  
Huevos Rellenos  
Stuffed Eggs with Tuna  
Calabacín Asado  
Baked Zucchini  
Yogur y Pan Integral  
Yogurt and Whole Wheat Bread

29 Brocoli al Gratin  
Broccoli au Gratin  
Escalope de Pollo  
Breaded Chicken  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Fruta y Pan Integral  
Fruit and Whole Wheat Bread

30 Lentejas Guisadas  
Stewed Lentils  
Gallo en Salsa  
Fish in Sauce  
Champiñones Rehogados  
Sautéed Mushrooms  
Yogur y Pan Integral  
Yogurt and Whole Wheat Bread

**Kcal:** 612 **Lip:** 15,97 **Prot:** 29,45 **HC:** 88,92

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

**Kcal:** 830 **Lip:** 41,58 **Prot:** 38,47 **HC:** 77,58

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

**Kcal:** 717 **Lip:** 28,67 **Prot:** 40,83 **HC:** 74,95

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**Kcal:** 687 **Lip:** 19,07 **Prot:** 47,26 **HC:** 78,70

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

mediterránea

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maiz, 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