

Lunes

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

Kcal: 729 **Lip:** 22,66 **Prot:** 33,47 **HC:** 98,40

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

9 Arroz con Tomate Casero
Rice with Homemade Tomato Sauce
Fogonero en Salsa Verde
Fish with Green Sauce
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan Integral
Fruit and Whole Wheat Bread

Kcal: 657 **Lip:** 15,13 **Prot:** 26,75 **HC:** 107,32

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

16 Macarrones al Ajillo
Pasta with garlic sauce
Lomo de Sajonia
Saxony Style Pork
Patata Asada
Roasted Potatoes
Fruta y Pan Integral
Fruit and Whole Wheat Bread

Kcal: 637 **Lip:** 16,73 **Prot:** 27,61 **HC:** 95,14

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

23 Espaguettis al Pomodoro
Pasta with Tomato Sauce
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

Kcal: 641 **Lip:** 16,07 **Prot:** 29,93 **HC:** 94,35

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

30 Coditos a la Amatriciana
Spaguettis with Tomato Sauce and Bacon
Gallo al Horno
Roast Rooster Fish
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan Integral
Fruit and Whole Wheat Bread

Kcal: 703 **Lip:** 20,58 **Prot:** 35,80 **HC:** 94,33

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Martes

3 Crema de Verduras
Vegetable Cream
Cinta de Lomo al Horno
Baked Loin
Patata Panadera
Baked Potatoes
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

Kcal: 590 **Lip:** 20,43 **Prot:** 34,74 **HC:** 67,53

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

10 Sopa de Cocido
Meat Soup
Cocido Completo
Chickpeas with Meat and Vegetables

Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

Kcal: 751 **Lip:** 24,23 **Prot:** 43,32 **HC:** 92,41

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

17 Crema de Calabacín
Zucchini Cream
Hamburguesa de Ternera al Horno
Baked Veal Burger
Patatas Fritas
French Fries
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

Kcal: 601 **Lip:** 26,80 **Prot:** 22,96 **HC:** 68,59

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

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

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

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

31 Crema de Calabaza Terrorífica
Terrorific Pumpkin Cream
Nuggets de Pavo Sangrientos
Bloody Turkey Nuggets
Patatas Chips
Chips
Gelatina Sangrienta y Pan Integral
Bloody Jelly and Whole Wheat Bread

Kcal: 647 **Lip:** 25,43 **Prot:** 18,38 **HC:** 87,64

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

Miércoles

4 Sopa de Fideos
Noodle Soup
Pollo al Curry
Curry Chicken
Cous Cous
Cous Cous
Yogur y Pan Integral
Fruit and Whole Wheat Bread

Kcal: 624 **Lip:** 13,18 **Prot:** 30,79 **HC:** 81,46

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

11 Crema de Calabaza
Pumpkin Cream
Pollo Asado
Roasted Chicken
Patata Asada
Roasted Potatoes
Fruta y Pan Integral
Fruit and Whole Wheat Bread

Kcal: 612 **Lip:** 17,94 **Prot:** 29,16 **HC:** 71,31

Cena: Legumbre + Pescado + Lácteo

18 Lentejas con Verduras
Stewed Lentils with Vegetables
Caballa con Tomate
Mackerel with Tomato Sauce
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan Integral
Fruit and Whole Wheat Bread

Kcal: 779 **Lip:** 26,89 **Prot:** 47,04 **HC:** 85,66

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

25 Crema Vichyssoise con Picatostes
Leek Cream with Croutons
Pollo al Ajillo
Chicken with garlic sauce
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan Integral
Fruit and Whole Wheat Bread

Kcal: 556 **Lip:** 18,03 **Prot:** 29,71 **HC:** 71,04

Cena: Legumbre + Huevo + Lácteo

Jueves

5 Arroz Tres Delicias
Three Delights Rice
Salmón a la Naranja
Salmon With Orange Sauce
Ensalada Variada
Mixed Salad
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

Kcal: 903 **Lip:** 35,18 **Prot:** 42,51 **HC:** 107,75

Cena: Verdura + Carne + Fruta

12 
FESTIVO

Viernes

6 Lentejas Estofadas con Verduras
Stewed Lentils with Vegetables
Ragout de Pavo
Stewed Turkey
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 649 **Lip:** 16,18 **Prot:** 43,53 **HC:** 82,88

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

13 
FESTIVO

19 Patatas a la Marinera
Stewed Potatoes with Squids
Pollo al Chilindrón
Chicken with Vegetables
Ensalada Variada
Mixed Salad
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

Kcal: 715 **Lip:** 22,39 **Prot:** 42,11 **HC:** 73,60

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

26 Rissotto de Champiñones
Mushroom Risotto
Jurel con Tomate
Fish with Tomato Sauce
Ensalada Variada
Mixed Salad
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

Kcal: 825 **Lip:** 26,06 **Prot:** 45,42 **HC:** 105,82

Cena: Verdura + Carne + Fruta

20 Paella Hortelana
Rice with Vegetables
Bacalao en Salsa
Cod in Sauce
Lombarda al Vapor
Steamed Red Cabbage
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 664 **Lip:** 14,97 **Prot:** 28,86 **HC:** 105,84

Cena: Verdura + Carne + Fruta

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

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

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

DÍA ESPECIAL

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 RESPETO, 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