

Lunes

1



FESTIVO

8

Espaguetis Amatriciana
Abadejo al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 743 Lip: 20,49 Prot: 34,17 HC: 87,79

Cena: Verdura + Carne + Fruta

15

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

Kcal: 490 Lip: 15,49 Prot: 27,67 HC: 57,34

Cena: Patata + Ave + Fruta

22

Arroz Campesina
Crujiente de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 757 Lip: 28,73 Prot: 18,25 HC: 110,37

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
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 713 Lip: 24,09 Prot: 32,34 HC: 88,41

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: 26,95 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: 634 Lip: 21,82 Prot: 23,31 HC: 90,18

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 + Fruta



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: 18,33 Prot: 42,64 HC: 75,08

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

24

Fideuá de Verduras ECO
Abadejo a la Gallega
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 630 Lip: 16,55 Prot: 34,02 HC: 86,60

Cena: Patata + Carne + Fruta

Jueves

4

Garbanzos Ecebollados
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 626 Lip: 18,94 Prot: 37,13 HC: 79,96

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: 16,75 Prot: 35,32 HC: 94,92

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

18

Coditos al Grátén
Abadejo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 716 Lip: 18,76 Prot: 35,82 HC: 83,88

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: 26,97 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: 18,79 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: 22,41 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