

## Lunes

1



FESTIVO

- 8 Crema de Verduras ECO.  
Magro de Cerdo con Tomate.  
Guisantes Rehogados.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 645 Lip: 18,84 Prot: 34,08 HC: 65,52

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

- 15 Judías Verdes con Tomate.  
Escalope de Pollo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 640 Lip: 32,26 Prot: 34,11 HC: 54,14

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

- 22 Crema de Verduras ECO.  
Pollo Asado  
Patatas Panadera.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 612 Lip: 19,20 Prot: 38,59 HC: 71,22

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 29 Coliflor en Tempura  
Ragout de Ternera Estofada.  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 811 Lip: 37,28 Prot: 38,82 HC: 79,61

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

## Martes

2

- Crema de Zanahoria ECO.  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Patatas Panadera.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 572 Lip: 19,12 Prot: 32,45 HC: 70,03

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo

- 9 Espaguetis Amatriciana  
Bacaladitos al Horno  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 749 Lip: 20,63 Prot: 34,29 HC: 88,60

Cena: Verdura + Carne + Fruta

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

Kcal: 507 Lip: 15,81 Prot: 27,97 HC: 63,34

Cena: Pasta + Carne + Fruta

- 23 COCIDO MARAGATO   
Sopa de Cocido.  
Cocido Completo con Verduras  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

## JORNADA GASTRONÓMICA

## CASTILLA Y LEÓN

Kcal: 651 Lip: 15,31 Prot: 39,53 HC: 92,04

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

- 30 Macarrones Napolitana  
Merluza a la Bilbaína  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Postre Especial

Kcal: 741 Lip: 20,35 Prot: 31,09 HC: 90,91

Cena: Verdura + Carne + Fruta



## Miércoles

3

- Lentejas Con Arroz.  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 820 Lip: 16,89 Prot: 42,52 HC: 123,41

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 10 Lentejas Estofadas con Verduras.  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 749 Lip: 27,15 Prot: 28,33 HC: 100,72

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 17 Paella de Pollo y Verduras.  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 657 Lip: 22,49 Prot: 26,37 HC: 91,27

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 24 Arroz Campesina.  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 693 Lip: 22,02 Prot: 34,92 HC: 90,69

Cena: Verdura + Carne + Fruta

## Jueves

4

- 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 + Lácteo

- 11 Arroz con Tomate.  
Salmón en Salsa de Eneldo.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 682 Lip: 20,37 Prot: 31,11 HC: 95,84

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 18 Judías Pintas Estofadas.  
Cinta de Lomo Fresca al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 623 Lip: 18,17 Prot: 42,37 HC: 75,86

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

- 25 Fideuá de Verduras ECO.  
Bacaladitos a la Gallega  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 632 Lip: 16,50 Prot: 33,75 HC: 87,40

Cena: Patata + Ave + Lácteo

## Viernes

5

- Garbanzos Encebollados.  
Tortilla Francesa con Atún.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 710 Lip: 32,61 Prot: 25,33 HC: 81,92

Cena: Arroz + Carne + Fruta

- 12 Judías Blancas Estofadas con Verduras.  
Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 726 Lip: 20,29 Prot: 39,28 HC: 100,08

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

- 19 Coditos al Gratén  
Salmón al Horno.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 813 Lip: 30,69 Prot: 29,48 HC: 86,75

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 26 Lentejas Estofadas con Verduras.  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 822 Lip: 30,47 Prot: 32,04 HC: 108,10

Cena: Arroz + Pescado + 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](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