

Lunes

5

12 Arroz con Verduras y Calamares
Bacalao en Tempura
Lechuga y Maíz
Fruta y Pan

19

Kcal: 798 **Lip:** 23,51 **Prot:** 32,84 **HC:** 119,42

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

Paella Mixta
Palometa con Tomate
Patatas Panadera
Natillas y Pan

26

Kcal: 901 **Lip:** 26,06 **Prot:** 45,15 **HC:** 124,92

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Crema de Guisantes con Picatostes
Hamburguesas Mixtas con Salsa de Tomate
Arroz
Fruta y Pan

Kcal: 732 **Lip:** 22,06 **Prot:** 24,19 **HC:** 108,41

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

Martes

6

13 Sopa de Cocido
Cocido Completo

Helado y Pan

20

Kcal: 872 **Lip:** 37,87 **Prot:** 36,22 **HC:** 98,51

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Lentejas con Chorizo
Tortilla de Calabacín
Ensalada Variada
Fruta y Pan

27

Kcal: 816 **Lip:** 36,10 **Prot:** 32,19 **HC:** 94,70

Cena: Patata + Pescado + Fruta

Arroz Tres Delicias
Merluza a la Marinera
Patatas al Vapor
Fruta y Pan

Kcal: 762 **Lip:** 19,82 **Prot:** 28,83 **HC:** 121,63

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Miércoles

7

14 Crema de Puerros y Zanahorias
Jamoncitos de Pollo Asados
Patatas Fritas
Fruta y Pan

21

Kcal: 579 **Lip:** 19,89 **Prot:** 28,60 **HC:** 73,21

Cena: Legumbre + Huevo + Lácteo

Sopa de Estrellitas
Ragout de Ternera
Cous Cous
Fruta y Pan

28

Kcal: 738 **Lip:** 35,14 **Prot:** 26,87 **HC:** 80,79

Cena: Legumbre + Huevo + Lácteo

Sopa de Cocido
Cocido Completo

Helado y Pan

Kcal: 872 **Lip:** 37,87 **Prot:** 36,22 **HC:** 98,51

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Jueves

8

15 Macarrones a la Carbonara
Magro de Cerdo Estofado
Pisto
Fruta y Pan

22

Kcal: 861 **Lip:** 35,79 **Prot:** 36,14 **HC:** 98,26

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Judías Verdes con Jamón
Pollo en Pepitoria
Patatas Rostie
Fruta y Pan

29

Kcal: 680 **Lip:** 19,37 **Prot:** 33,04 **HC:** 77,70

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

Espirales Tricolor con Salsa de Tomate y Queso
Tortilla de Pavo
Lechuga y Zanahoria
Fruta y Pan

Kcal: 751 **Lip:** 28,87 **Prot:** 28,73 **HC:** 95,03

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Viernes

9

16 Alubias Pintas con Calabaza y Arroz
Salmón al Horno
Lechuga y Aceituna
Fruta y Pan

23

Kcal: 710 **Lip:** 22,85 **Prot:** 37,41 **HC:** 91,97

Cena: Legumbre + Carne + Lácteo

Garbanzos Estofados con Verduras
Chuleta de Sajonia
Lechuga y Aceituna
Fruta y Pan

30

Kcal: 669 **Lip:** 23,59 **Prot:** 33,80 **HC:** 83,39

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Judías Blancas Guisadas con Calabaza y Patata
Rabas de Calamar
Lechuga y Maíz
Yogur y Pan

Kcal: 724 **Lip:** 32,32 **Prot:** 32,58 **HC:** 79,12

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

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 Greentastic

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.

Sostenibilidad



Somos respetuosos con el medio ambiente eligiendo las **materias primas, reduciendo los residuos y aprovechando excedentes.**

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.**

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.

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**

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