

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

27

28

1

2

3

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

Judías Verdes con Jamón
Cinta de Lomo a la Plancha
Patatas Fritas
Fruta y Pan

Alubias Blancas Guisadas con Calabaza y Patatas
Tortilla de Pavo
Lechuga y Zanahoria
Yogur y Pan

Arroz con Tomate
Rabas de Calamar
Lechuga y Tomate
Fruta y Pan

Sopa de Cocido
Cocido Completo
Yogur y Pan

Macarrones Gratinados
Jurel en Salsa
Verduritas
Fruta y Pan

Kcal: 565 **Lip:** 19,88 **Prot:** 30,63 **HC:** 64,79
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Kcal: 637 **Lip:** 26,37 **Prot:** 31,89 **HC:** 70,79
Cena: Verdura + Carne + Fruta

Kcal: 606 **Lip:** 28,96 **Prot:** 17,27 **HC:** 71,25
Cena: Patata + Huevo + Lácteo

Kcal: 816 **Lip:** 36,38 **Prot:** 38,29 **HC:** 86,17
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Kcal: 908 **Lip:** 27,43 **Prot:** 38,70 **HC:** 116,31
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Fideuá de Verduras y Magro
Rape a la Marinera
Patata Cocida
Fruta y Pan

Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de York
Lechuga y Tomate
Yogur y Pan

Crema de Espárragos Blancos
Sajonia al Horno
Patatas Panadera
Fruta y Pan

Sopa de Cocido
Cocido Completo
Yogur y Pan

Potaje de Vigilia
Merluza al Horno
Ensalada Variada
Fruta y Pan

Kcal: 816 **Lip:** 21,03 **Prot:** 42,24 **HC:** 115,67
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Kcal: 626 **Lip:** 25,48 **Prot:** 31,95 **HC:** 69,65
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Kcal: 540 **Lip:** 17,21 **Prot:** 24,88 **HC:** 71,47
Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

Kcal: 816 **Lip:** 36,38 **Prot:** 38,29 **HC:** 86,17
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Kcal: 643 **Lip:** 19,57 **Prot:** 34,14 **HC:** 86,06
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Coditos a la Carbonara
Albóndigas con Verduras
Ensalada Variada
Yogur y Pan

Crema de Calabacín con Quesitos
Muslitos de Pollo en Pepitoria
Arroz
Fruta y Pan

Sopa de Cocido
Cocido Completo
Natillas Caseras con Galleta

Patatas Guisadas con Verduras
Bacalao con Tomate
Arroz
Fruta y Pan



FESTIVO

Kcal: 888 **Lip:** 42,17 **Prot:** 31,28 **HC:** 95,85
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Kcal: 747 **Lip:** 23,01 **Prot:** 32,33 **HC:** 90,33
Cena: Patata + Carne + Lácteo

Kcal: 1,067 **Lip:** 55,74 **Prot:** 40,98 **HC:** 102,60
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Kcal: 694 **Lip:** 17,48 **Prot:** 30,38 **HC:** 107,16
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Arroz con Pollo y Calamares
Bocartes
Lechuga y Tomate
Fruta y Pan

Menestra de Verduras Salteada
Stroganoff de Magro
Cous Cous
Yogur y Pan

Lentejas con Arroz
Salchichas Frescas al Horno
Ensalada
Fruta y Pan

Sopa de Cocido
Cocido Completo
Yogur y Pan



FESTIVO

Kcal: 1,052 **Lip:** 35,86 **Prot:** 56,44 **HC:** 116,13
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Kcal: 563 **Lip:** 25,93 **Prot:** 32,14 **HC:** 49,05
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Kcal: 776 **Lip:** 26,48 **Prot:** 34,94 **HC:** 104,17
Cena: Patata + Huevo + Lácteo

Kcal: 816 **Lip:** 36,38 **Prot:** 38,29 **HC:** 86,17
Cena: Verdura + Pescado + 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