

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|--|--|---|--|---|
| 1 FESTIVO | 2 Fideua de Verduras Gallineta a la Andaluza Cous Cous Natillas Caseras y pan Kcal: 887 Lip: 29,66 Prot: 38,87 HC: 115,11 Cena: Verdura + Huevo + Fruta | 3 Arroz con Pisto Casero Bacalao a la Bilbaína Ensalada Variada Yogur y pan Integral Kcal: 659 Lip: 18,37 Prot: 32,82 HC: 94,96 Cena: Verdura + Carne + Fruta | 4 Sopa de Cocido Cocido Completo Repollo Fruta y pan Kcal: 774 Lip: 23,97 Prot: 40,02 HC: 102,71 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo | 5 Crema de Guisantes Tortilla de Patata Ensalada Variada Yogur y pan Kcal: 586 Lip: 24,29 Prot: 21,48 HC: 71,84 Cena: Arroz + Pescado + Fruta |
| 8 Lentejas Estofadas con Verduras Croquetas de Jamón Ensalada Variada Fruta y pan Kcal: 715 Lip: 22,98 Prot: 24,35 HC: 102,74 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo | 9 Arroz Tres Delicias Atún con Tomate Zanahoria Baby Fruta y pan Kcal: 695 Lip: 19,32 Prot: 30,40 HC: 104,38 Cena: Verdura + Carne + Fruta | 10 Coliflor a la Italiana Pollo al Curry Arroz Pilaf Yogur y pan Integral Kcal: 812 Lip: 34,03 Prot: 35,48 HC: 76,22 Cena: Pasta + Huevo + Fruta | 11 Macarrones INTEGRALES Boloñesa de Merluza a la Gallega Tomate Aliñado Fruta y pan Kcal: 652 Lip: 18,43 Prot: 33,34 HC: 85,82 Cena: Verdura + Carne + Lácteo | 12 Cocido Montañés Tortilla Francesa de Calabacín Quinoa con Albahaca Flan y Pan Kcal: 782 Lip: 31,55 Prot: 32,28 HC: 93,72 Cena: Verdura + Pescado + Fruta |
| 15 Arroz con Tomate Casero Tortilla de Patata con Espinacas Ensalada Variada Fruta y pan Kcal: 751 Lip: 26,74 Prot: 19,97 HC: 112,87 Cena: Verdura + Pescado + Fruta | 16 Garbanzos a la Jardinera Fogonero en Salsa Verde Calabacín Rebozado Fruta y pan Kcal: 731 Lip: 20,77 Prot: 35,17 HC: 102,62 Cena: Verdura + Carne + Lácteo | 17 Crema de Calabaza con Parmesano Ragout de Pavo Estofado Patata Dado Yogur y pan Integral Kcal: 584 Lip: 21,53 Prot: 35,41 HC: 63,93 Cena: Arroz + Huevo + Fruta | 18 Tallarines al Wok Hamburguesa de Ternera a la plancha Ensalada Variada Fruta y pan Kcal: 711 Lip: 22,35 Prot: 26,82 HC: 100,66 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo | 19 Lentejas con Verduras y Chorizo Empanadillas de Atún Ensalada Variada Yogur y pan Kcal: 896 Lip: 37,89 Prot: 30,75 HC: 107,15 Cena: Verdura + Carne + Fruta |
| 22 Brócoli al Gratén Muslitos de Pollo Asados Puré de Patata Fruta y pan Kcal: 664 Lip: 26,06 Prot: 36,60 HC: 68,58 Cena: Arroz + Pescado + Fruta | 23 Alubias Blancas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada Variada Fruta y pan Kcal: 648 Lip: 24,02 Prot: 24,84 HC: 86,53 Cena: Verdura + Carne + Lácteo | 24 Paella de Pollo Gallineta con Tomate Calabacín al Horno Yogur y pan Integral Kcal: 835 Lip: 23,16 Prot: 48,74 HC: 108,27 Cena: Verdura + Huevo + Fruta | 25 Sopa de Cocido Cocido Completo Repollo Fruta y pan Kcal: 774 Lip: 23,97 Prot: 40,02 HC: 102,71 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo | 26 Códigos a la Napolitana Merluza en Salsa Verde Ensalada Variada Yogur y pan Kcal: 687 Lip: 19,84 Prot: 34,18 HC: 92,41 Cena: Verdura + Carne + Fruta |
| 29 Lentejas ECOLÓGICAS Guisadas Salchichas Frescas de Pollo al Horno Ensalada Variada Fruta y pan Kcal: 786 Lip: 28,53 Prot: 33,17 HC: 100,45 Cena: Verdura + Pescado + Fruta | 30 Arroz con Tomate Casero Caballa en Aceite Ensalada Variada Fruta y pan Kcal: 712 Lip: 21,15 Prot: 34,43 HC: 98,47 Cena: Verdura + Carne + Lácteo | | | |

Programa de nutrición y hábitos saludables del Grupo Mediterránea



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 ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA 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