

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

2

Sopa de Cocido

Patatas Estofadas con Verduras

Cocido Completo

Merluza a la Bilbaína

Repollo con Ajo Rehogado

Ensalada Variada

Fruta y Pan

Yogur Natural y Pan Integral

Kcal: 816 Lip: 27,24 Prot: 40,60 HC: 102,62

Kcal: 552 Lip: 22,90 Prot: 27,35 HC: 62,34

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Cena: Legumbre + Carne + Fruta

Macarrones **INTEGRALES** con Boloñesa

9

Crema de Verduras de Temporada

Casera

Lomitos de Caballa en Aceite

Pollo en Salsa de Curry

Ensalada Variada

Patata Dado al Horno

Fruta y Pan

Yogur Natural y Pan Integral

Kcal: 763 Lip: 30,82 Prot: 34,58 HC: 85,15

Kcal: 694 Lip: 26,27 Prot: 35,02 HC: 67,40

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

15 Sopa de Estrellitas

16

Crema de Zanahoria

Cocido Vegetal

Magro de Cerdo Estofado

Repollo con Ajo Rehogado

Arroz **INTEGRAL** Rehogado

Fruta y Pan

Yogur Natural y Pan Integral

Kcal: 582 Lip: 7,79 Prot: 22,47 HC: 106,05

Kcal: 687 Lip: 28,26 Prot: 33,01 HC: 77,77

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Cena: Patata + Pescado + Fruta

JORNADA MEXICANA

22 Nachos con Pico de Gallo y Guacamole

23

Lentejas con Verduras y Chorizo

Chili con Carne y Arroz

Salmón al Horno

Ensalada de Tomate

Ensalada Variada

Fruta y Pan

Yogur Natural y Pan Integral

Kcal: 759 Lip: 26,19 Prot: 25,20 HC: 104,87

Kcal: 803 Lip: 38,48 Prot: 48,30 HC: 66,98

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Cena: Verdura + Carne + Fruta

29 Sopa de Cocido

30

Crema de Calabaza con Croutons

Cocido Completo

Salchichas de Pavo con Tomate

Repollo con Ajo Rehogado

Patata Dado al Horno

Fruta y Pan

Yogur Natural y Pan Integral

Kcal: 816 Lip: 27,24 Prot: 40,60 HC: 102,62

Kcal: 779 Lip: 43,05 Prot: 30,98 HC: 68,75

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Cena: Legumbre + Pescado + Fruta

5 Lentejas Estofadas con Verduras

6

Arroz Campero

7

Alubias Pintas Estofadas con Verduras de Temporada

8

Huevos Rellenos

Ensalada Variada

Fruta y Pan Integral

Kcal: 701 Lip: 30,44 Prot: 36,62 HC: 71,76

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

14

Arroz a la Cubana con Huevo Cocido

Fogonero en Salsa de Cebolla

Ensalada Variada

Fruta y Pan Integral

Kcal: 708 Lip: 19,89 Prot: 32,03 HC: 104,73

Cena: Verdura + Carne + Fruta

21

Espaguetis **INTEGRALES** al Pomodoro

Garbanzos a la Jardinera

Fruta y Pan Integral

Kcal: 771 Lip: 18,62 Prot: 28,92 HC: 120,42

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

28

Judías Verdes Rehogadas con Ajito

Tortilla de Patata Casera

Tomate Aliñado con Orégano

Fruta y Pan Integral

Kcal: 535 Lip: 26,98 Prot: 17,98 HC: 56,41

Cena: Arroz + Carne + Fruta

6

Gallineta a la Andaluza

Verduritas Salteadas

Fruta y Pan

Kcal: 740 Lip: 20,97 Prot: 25,50 HC: 112,28

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

13

Judías Verdes con Patatas

Huevos Villaroy

Ensalada Variada

Fruta y Pan

Kcal: 543 Lip: 21,62 Prot: 14,80 HC: 71,83

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

20

Salteado de Verdura Tricolor

Pollo en Pepitoria

Puré de Patata

Fruta y Pan

Kcal: 621 Lip: 21,81 Prot: 29,81 HC: 56,09

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

27

Guiso de Lentejas con Arroz **INTEGRAL**

Pizza Vegetal Casera

Ensalada Variada

Fruta

Kcal: 699 Lip: 18,92 Prot: 24,10 HC: 107,39

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

12

FESTIVO

Kcal: 676 Lip: 20,78 Prot: 26,13 HC: 96,76

Cena: Verdura + Carne + Fruta

19

Rissotto Meloso de Champiñones

Tortilla Francesa casera de Atún

Ensalada Variada

Fruta y Pan

Kcal: 754 Lip: 27,69 Prot: 27,09 HC: 103,38

Cena: Verdura + Carne + Fruta

26

Paella Mixta

Lomitos de Caballa en Aceite

Ensalada Variada

Fruta y Pan

Kcal: 793 Lip: 30,36 Prot: 36,42 HC: 95,67

Cena: Verdura + Carne + Fruta



FRUTA de TEMPORADA QUE SE SERVIRÁ: MANZANA, PERA, PLÁTANO, NARANJA Y MANDARINA

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



Programa de nutrición
y hábitos saludables
del Grupo Mediterránea

mediterránea

mediterránea

www.mediterranea-group.com

Detrás de cada plato...

Tradición, cultura,
orígenes

Alimentos
saludables

Nutrientes

Energía

Sostenibilidad

Momentos para
compartir

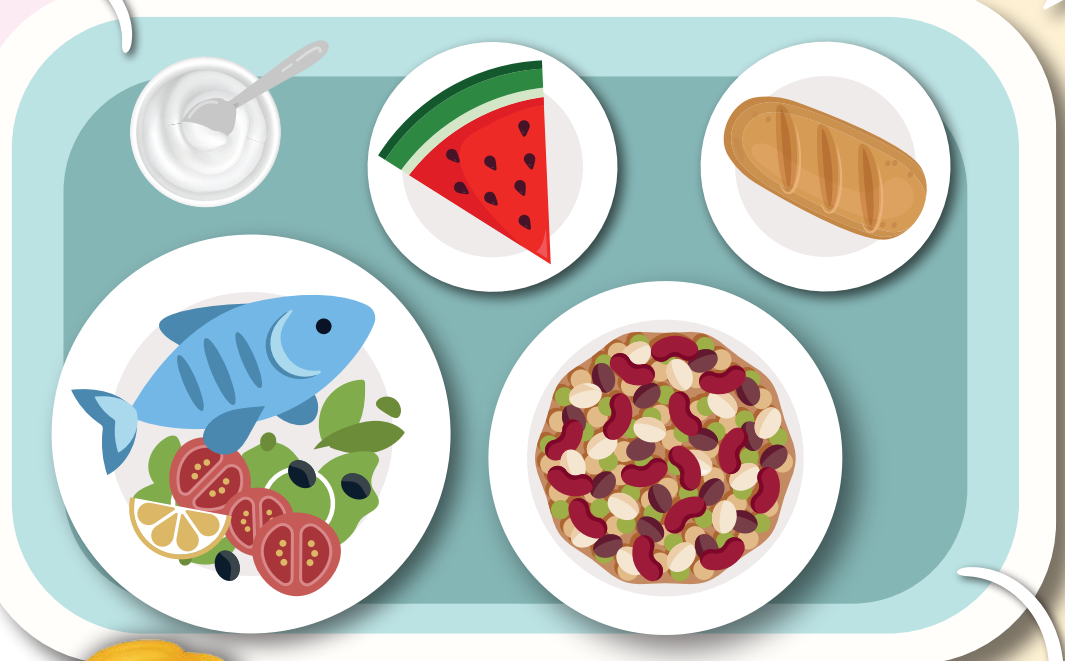
Salud

Personas

Momentos para
disfrutar

Educación

Normativas



SI HAS COMIDO...

PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE	VERDURA + PESCADO / HUEVO / LEGUMBRE
PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO	VERDURA + CARNE / HUEVO / LEGUMBRE
PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + HUEVO	VERDURA + PESCADO / CARNE / LEGUMBRE
VERDURA + CARNE	PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / HUEVO
VERDURA + PESCADO	PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE / HUEVO
VERDURA + HUEVO	PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / CARNE
FRUTAS / LÁCTEO	FRUTAS / LÁCTEO

...DEBERÍAS CENAR



Escanea nuestro código
QR o pincha aquí para
descubrir qué hay
detrás de cada plato



mediterránea