

## Lunes

1



FESTIVO

8

Espaguetis Amatriciana  
Abadejo al Horno  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 743 **Lip:** 20,49 **Prot:** 34,17 **HC:** 87,79

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

15

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

**Kcal:** 490 **Lip:** 15,49 **Prot:** 27,67 **HC:** 57,34

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

22

Arroz Campesina  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 693 **Lip:** 21,84 **Prot:** 34,65 **HC:** 91,47

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

29

Macarrones Napolitana  
Merluza a la Bilbaína  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 719 **Lip:** 19,45 **Prot:** 30,90 **HC:** 87,42

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Martes

2

Lentejas Con Arroz  
Tortilla Francesa con Atún  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 713 **Lip:** 24,09 **Prot:** 32,34 **HC:** 88,41

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

9

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

**Kcal:** 749 **Lip:** 26,95 **Prot:** 28,06 **HC:** 101,50

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

16

Paella de Pollo y Verduras  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 634 **Lip:** 21,82 **Prot:** 23,31 **HC:** 90,18

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

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 + Pescado + Lácteo

30

Patatas a la Riojana  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Postre Especial

**Kcal:** 693 **Lip:** 26,84 **Prot:** 41,61 **HC:** 73,76

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta



## Miércoles

3

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 + Fruta

10

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

**Kcal:** 682 **Lip:** 20,55 **Prot:** 31,38 **HC:** 95,06

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

17

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

**Kcal:** 623 **Lip:** 18,33 **Prot:** 42,64 **HC:** 75,08

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

24

Fideuá de Verduras ECO  
Abadejo a la Gallega  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 630 **Lip:** 16,55 **Prot:** 34,02 **HC:** 86,60

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

## Jueves

4

Garbanzos Encebollados  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 626 **Lip:** 18,94 **Prot:** 37,13 **HC:** 79,96

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

11

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

**Kcal:** 659 **Lip:** 16,75 **Prot:** 35,32 **HC:** 94,92

**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo

18

Coditos al Gratin  
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

25

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

**Kcal:** 755 **Lip:** 26,97 **Prot:** 28,08 **HC:** 102,94

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

## Viernes

5

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

**Kcal:** 645 **Lip:** 18,79 **Prot:** 34,08 **HC:** 65,52

**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

12

Judías Verdes con Tomate  
Escalope de Pollo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 713 **Lip:** 35,68 **Prot:** 38,19 **HC:** 60,57

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

19

Garbanzos Estofados con Verduras  
Pollo Asado  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 763 **Lip:** 22,41 **Prot:** 48,96 **HC:** 93,89

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

26

Coliflor en Tempura  
Ragout de Ternera Estofada  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 878 **Lip:** 40,76 **Prot:** 42,78 **HC:** 84,77

**Cena:** Verdura + Huevo + 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 Greentast c

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