

Lunes

3

Crema de Calabaza ECO
Escalope de Pollo
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 702 **Lip:** 32,28 **Prot:** 33,62 **HC:** 70,22

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

10

Arroz Murciano
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

JORNADA GASTRONÓMICA
MURCIA

Kcal: 663 **Lip:** 22,66 **Prot:** 22,47 **HC:** 88,96

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

17

Espaguetis con Tomate
Pollo Asado
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 791 **Lip:** 22,76 **Prot:** 41,78 **HC:** 86,88

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Martes

4

Coditos al Gratén
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 774 **Lip:** 22,91 **Prot:** 34,35 **HC:** 90,37

Cena: Verdura + Carne + Fruta

11

Judías Blancas Estofadas con Verduras
Croquetas de Jamón
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 669 **Lip:** 21,04 **Prot:** 21,80 **HC:** 100,40

Cena: Patata + Carne + Fruta

18

Crema de Zanahoria ECO
Crujiente de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 582 **Lip:** 27,69 **Prot:** 14,86 **HC:** 67,46

Cena: Patata + Carne + Fruta

Miércoles

5

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

Kcal: 647 **Lip:** 19,95 **Prot:** 42,76 **HC:** 77,30

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

12

Crema de Verduras ECO
Hamburguesa de Ternera al Horno
Patatas Dado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 624 **Lip:** 24,45 **Prot:** 21,58 **HC:** 80,44

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

19

Lentejas Con Arroz
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 752 **Lip:** 27,33 **Prot:** 33,63 **HC:** 89,33

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

Jueves

6

Paella de Verduras y Marisco
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 652 **Lip:** 22,60 **Prot:** 20,08 **HC:** 90,84

Cena: Verdura + Ave + Fruta

13

Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 651 **Lip:** 15,31 **Prot:** 39,53 **HC:** 92,04

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

20

Sopa de Picadillo
Salmón al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 612 **Lip:** 27,95 **Prot:** 36,17 **HC:** 54,65

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Viernes

7

Lentejas con Chorizo
Caballa en Aceite
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 820 **Lip:** 31,64 **Prot:** 50,65 **HC:** 84,13

Cena: Patata + Huevo + Fruta

14

Macarrones Boloñesa
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 659 **Lip:** 19,06 **Prot:** 37,63 **HC:** 83,84

Cena: Verdura + Ave + Fruta

21

Arroz con Tomate
Salchichas de Pavo al Horno
Patatas Chips
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial



Kcal: 840 **Lip:** 35,59 **Prot:** 24,19 **HC:** 109,11

Cena: Verdura + Pescado + 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

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