

Lunes

10



FESTIVO

17

Lentejas Guisadas.
Sardinas a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua.
Fruta de Temporada

Kcal: 519 **Lip:** 28,97 **Prot:** 25,61 **HC:** 39,46

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

24

Guisantes Rehogados
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua.
Fruta de Temporada

Kcal: 495 **Lip:** 19,29 **Prot:** 40,98 **HC:** 40,72

Cena: Patata + Pescado + Fruta

Martes

11

Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Jurel al Horno.
Pimientos Asados
Pan y Agua.
Fruta de Temporada

Kcal: 619 **Lip:** 19,33 **Prot:** 35,22 **HC:** 68,48

Cena: Verdura + Carne + Fruta

18

Crema de Calabacín ECO.
Pollo en Pepitoria
Patatas Dado
Pan y Agua.
Fruta de Temporada

Kcal: 556 **Lip:** 21,07 **Prot:** 36,24 **HC:** 55,24

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

25

Lasaña Boloñesa
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua.
Fruta de Temporada

Kcal: 551 **Lip:** 18,67 **Prot:** 20,55 **HC:** 71,78

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

12

Arroz Cantonés
Albóndigas de Pollo a la Jardinera
Patatas Dado
Pan y Agua.
Fruta de Temporada

Kcal: 645 **Lip:** 27,91 **Prot:** 21,23 **HC:** 77,14

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

19

Arroz con Tomate Confitado.
Tortilla Francesa de York.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua.
Fruta de Temporada

Kcal: 536 **Lip:** 16,97 **Prot:** 18,09 **HC:** 81,48

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

26

Crema de Verduras ECO.
Delicias de Bacalao
Champiñón Rehogado
Pan y Agua.
Fruta de Temporada

Kcal: 509 **Lip:** 18,23 **Prot:** 28,89 **HC:** 56,94

Cena: Pasta + Legumbre + Lácteo

Jueves

13

Puré de Zanahoria.
Tortilla de Patata.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua.
Fruta de Temporada

Kcal: 512 **Lip:** 23,07 **Prot:** 13,22 **HC:** 61,98

Cena: Arroz + Ave + Fruta

20

Sopa de Cocido.
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua.
Fruta de Temporada

Kcal: 638 **Lip:** 18,40 **Prot:** 38,97 **HC:** 82,62

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

27

Paella Hortelana.
Magro de Cerdo Estofado
Patatas Dado
Pan y Agua.
Fruta de Temporada

Kcal: 591 **Lip:** 19,30 **Prot:** 9,81 **HC:** 95,40

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Viernes

14

Coditos Napolitana
Croquetas de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua.
Fruta de Temporada y Yogur .

Kcal: 677 **Lip:** 22,88 **Prot:** 11,66 **HC:** 88,07

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

21

Fideuá de Verduras ECO.
Gallo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua.
Fruta de Temporada y Yogur .

Kcal: 560 **Lip:** 16,14 **Prot:** 35,17 **HC:** 68,72

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

28

Alubias Pintas con Verduras.
Caballa en Aceite
Pimientos Asados
Pan y Agua.
Fruta de Temporada y Yogur .

Kcal: 595 **Lip:** 22,47 **Prot:** 37,99 **HC:** 60,77

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 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