

Lunes-Monday

24 Arroz con Tomate Casero
Rice with Homemade Tomato Sauce
Caballa en Aceite
Mackerel in Oil
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 712 **Lip:** 21,15 **Prot:** 34,43 **HC:** 98,47

1 Arroz Tres Delicias
Three Delights Rice
Croquetas de Jamón
Ham Croquettes
Champiñones Rehogados
Sautéed Mushrooms
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 763 **Lip:** 26,01 **Prot:** 18,23 **HC:** 116,96

8 Arroz con Tomate Casero
Rice with Homemade Tomato Sauce
Huevos Villarroy
Villarroy Eggs
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 707 **Lip:** 21,68 **Prot:** 16,14 **HC:** 116,47

15 Brócoli al Gratin
Broccoli au Gratin
Muslitos de Pollo Asados
Roasted Chicken Drumsticks
Puré de Patata
Mashed potatoes
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 664 **Lip:** 26,06 **Prot:** 36,60 **HC:** 68,58

22 Ensalada de Lentejas
Lentils Salad
Salchichas Frescas de Pollo al Horno
Baked Chicken Sausages
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 682 **Lip:** 31,43 **Prot:** 29,80 **HC:** 70,38

Martes-Tuesday

25 Crema de Verduras
Vegetable Cream
Muslitos de Pollo Asados
Roasted Chicken Drumsticks
Cous Cous
Cous Cous
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 601 **Lip:** 18,31 **Prot:** 30,81 **HC:** 78,60

2 Ensalada de Pasta
Pasta Salad
Merluza con Tomate
Hake with Tomato Sauce
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 720 **Lip:** 18,88 **Prot:** 35,17 **HC:** 103,16

9 Ensalada de Garbanzos
Chickpeas Salad
Fogonero en Salsa Verde
Fish with Green Sauce
Calabacín Rebozado
Fried Zucchini
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 646 **Lip:** 22,62 **Prot:** 33,11 **HC:** 73,98

16 Ensalada Campera
Potato Salad
Huevos Revueltos
Scrambled Eggs
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 595 **Lip:** 27,37 **Prot:** 23,92 **HC:** 66,36

23 Arroz con Tomate Casero
Rice with Homemade Tomato Sauce
Caballa en Aceite
Mackerel in Oil
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 712 **Lip:** 21,15 **Prot:** 34,43 **HC:** 98,47

Miercoles-Wednesday

26 Ensalada de Garbanzos
Chickpeas Salad
Empanadillas de Atún
Tuna Dumplings
Ensalada Variada
Mixed Salad
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

Kcal: 787 **Lip:** 37,47 **Prot:** 25,31 **HC:** 84,07

3 Coliflor a la Italiana
Floured Cauliflower with Tomato Sauce
Pollo al Curry
Curry Chicken
Patata Dado
Diced Potatoes
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

Kcal: 785 **Lip:** 35,83 **Prot:** 34,95 **HC:** 65,57

10 Crema de Calabacín
Zucchini Cream
Rotti de Pavo Asado
Baked Turkey Roti
Patata Dado
Diced Potatoes
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

Kcal: 567 **Lip:** 24,46 **Prot:** 25,89 **HC:** 62,17

17 Paella de Pollo
Chicken Paella
Gallineta con Tomate
Fish with Tomato Sauce
Calabacín al Horno
Baked Zucchini
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

Kcal: 822 **Lip:** 23,76 **Prot:** 44,14 **HC:** 108,47

24 Crema de Zanahoria con Picaostes
Carrots Cream with Croutons
Lomo de Sajonia
Saxony Pork
Cous Cous
Cous Cous
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

Kcal: 646 **Lip:** 20,20 **Prot:** 31,27 **HC:** 85,72

Jueves-Thursday

27 Macarrones con Tomate Casero
Pasta with Homemade Tomato Sauce
Hamburguesa de Ternera al Horno
Baked Veal Burger
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 705 **Lip:** 22,11 **Prot:** 23,40 **HC:** 104,42

4 Judías Verdes con Patatas
Green Beans with Potatoes
Empanadillas de Atún
Tuna Dumplings
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 671 **Lip:** 28,80 **Prot:** 13,26 **HC:** 91,42

11 Ensalada de Pasta
Pasta Salad
Hamburguesa de Ternera a la plancha
Veal Burger
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 732 **Lip:** 24,63 **Prot:** 27,58 **HC:** 102,10

18 Sopa de Estrellitas
Star Soup
Cinta de Lomo al Horno
Baked Loin
Patata Panadera
Baked Potatoes
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 494 **Lip:** 11,77 **Prot:** 28,55 **HC:** 69,56

25 Espaguettis a la Carbonara
Carbonara Spaguettis
Tortilla de Patata
Potato Omelette
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 781 **Lip:** 28,67 **Prot:** 20,55 **HC:** 110,59

Viernes-Friday

28 Judías Verdes Rehogadas
Sautéed Green Beans
Boquerones Enharinados
Floured Fish
Ensalada Variada
Mixed Salad
Yogur y Pan
Yogurt and Bread

Kcal: 553 **Lip:** 31,39 **Prot:** 20,73 **HC:** 48,54

5 Ensalada de Lentejas
Lentils Salad
Revuelto de Calabacín
Scrambled Eggs with Zucchini
Quinoa con Albahaca
Quinoa with Basil
Flan y Pan
Flan and Bread

Kcal: 664 **Lip:** 27,08 **Prot:** 29,40 **HC:** 73,89

12 Ensalada de Lentejas
Lentils Salad
Delicias de Bacalao
Floured Cod
Ensalada Variada
Mixed Salad
Yogur y Pan
Yogurt and Bread

Kcal: 725 **Lip:** 36,31 **Prot:** 29,39 **HC:** 70,02

19 Códitos a la Napolitana
Pasta with Tomato Sauce
Varitas de Merluza
Hake Fingers
Ensalada Variada
Mixed Salad
Helado de Vainilla-Chocolate y Pan
Vanilla and Chocolate Ice-Cream and Bread

Kcal: 779 **Lip:** 27,78 **Prot:** 20,88 **HC:** 111,46

26 Ensalada Mixta
Mixed Salad
Pizza de Jamón York y Queso
Ham and Cheese Pizza
Patatas Fritas
French Fries
Helado de Vainilla-Chocolate
Vanilla and Chocolate Ice-Cream

Kcal: 404 **Lip:** 18,57 **Prot:** 11,52 **HC:** 49,05



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 ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPETO, 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