

Lunes - Monday

Martes - Tuesday

Miercoles - Wednesday

Jueves - Thursday

Viernes - Friday

1



Festivo
Festive

2



Festivo
Festive

3



Festivo
Festive

6

Arroz a la Milanese
Milanese Rice
Merluza a la Andaluza
Floured Hake
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 737 Lip: 20,95 Prot: 28,60 HC: 111,69

7

Brócoli Salteado con Bacon
Sautéed Broccoli with Bacon
Pollo Asado
Roasted Chicken
Patata Asada
Roasted Potatoes
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 588 Lip: 22,19 Prot: 29,05 HC: 52,34

8

Sopa de Picadillo
Soup with Chicken and Egg
Magro de Cerdo en Salsa
Stewed Lean Pork
Cous Cous
Cous Cous
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

Kcal: 601 Lip: 17,90 Prot: 40,64 HC: 68,91

9

Macarrones al Pomodoro
Pasta with Tomato Sauce
Gallineta al Horno
Roast Rooster Fish
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 628 Lip: 16,28 Prot: 28,74 HC: 92,86

10

Alubias Pintas Estofadas con Verduras
Stewed Black Beans with Vegetables
Revuelto de York
Scrambled Eggs with Ham
Tomate a la Provenzal
Baked Tomato
Yogur y Pan
Yogurt and Bread

Kcal: 633 Lip: 25,97 Prot: 30,31 HC: 71,41

13

Arroz con Tomate Casero
Rice with Homemade Tomato Sauce
Croquetas de Bacalao
Cod Croquettes
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 733 Lip: 23,84 Prot: 12,00 HC: 120,97

14

Guisantes con Jamón
Sautéed Green Peas with Ham
Tortilla Española
Spanish Omelette
Ensalada de Pimientos
Peppers Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 527 Lip: 21,94 Prot: 19,46 HC: 63,85

15

Ensalada de Pasta
Pasta Salad
Merluza Rebozada
Breaded Fish
Ensalada Variada
Mixed Salad
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

Kcal: 812 Lip: 28,56 Prot: 41,13 HC: 99,25

16

Ensalada Campera
Potato Salad
Cinta de Lomo al Horno
Baked Loin
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan S/Gluten
Fruit and Gluten-Free Bread

Kcal: 598 Lip: 23,69 Prot: 35,41 HC: 62,13



17

Ensalada de Garbanzos
Chickpeas Salad
Pollo en Salsa
Chicken in Sauce
Zanahoria Baby
Baby Carrots
Yogur y Pan
Yogurt and Bread

Kcal: 653 Lip: 25,93 Prot: 39,33 HC: 47,76

20

Lasaña de Carne y Verdura
Meat and Vegetable Lasagna
Fogonero en Salsa
Fish in Sauce
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 636 Lip: 24,50 Prot: 30,45 HC: 73,84

21

Judías Verdes con Tomate
Green Beans with Tomato Sauce
Albóndigas de Ternera en Salsa
Veal Meatballs in Sauce
Patata Dado
Diced Potatoes
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 674 Lip: 28,26 Prot: 24,78 HC: 80,43

22

Lentejas con Verduras y Chorizo
Stewed Lentils with Chorizo
Merluza a la Andaluza
Floured Hake
Ensalada Variada
Mixed Salad
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

Kcal: 802 Lip: 29,90 Prot: 45,54 HC: 86,49

23

Arroz con Tomate Casero
Rice with Homemade Tomato Sauce
Pollo al Chilindrón
Chicken with Vegetables
Pimientos Rojos Asados
Peppers Salad
Sandía y Pan
Watermelon and Bread

Kcal: 700 Lip: 18,13 Prot: 29,93 HC: 92,71



24

Gazpacho Andalúz
Gazpacho
Tortilla de Patata
Potato Omelette
Ensalada Variada
Mixed Salad
Natillas de Vainilla y Pan
Custard and Bread

Kcal: 611 Lip: 24,23 Prot: 16,21 HC: 82,25

27

Crema de Verduras
Vegetable Cream
Ragout de Pavo
Stewed Turkey
Arroz Pilaf
Rice
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 592 Lip: 15,52 Prot: 32,36 HC: 82,58

28

Coliflor con Patatas
Sautéed Cauliflower with Potatoes
Pollo Asado
Roasted Chicken
Calabacín al Horno
Baked Zucchini
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 530 Lip: 17,99 Prot: 27,47 HC: 51,18

29

Arroz Campero
Sautéed Cauliflower
Huevos Rellenos
Stuffed Eggs with Tuna
Ensalada Variada
Mixed Salad
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

Kcal: 774 Lip: 33,72 Prot: 29,07 HC: 92,69

30

Tallarines a la Carbonara
Carbonara Spaguettis
Gallineta a la Riojana
Fish with Pepper Sauce
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 775 Lip: 23,22 Prot: 34,57 HC: 106,50

31

Ensalada de Garbanzos
Chickpeas Salad
Lomo de Sajonia
Saxony Pork
Patata Dado
Diced Potatoes
Yogur y Pan
Yogurt and Bread

Kcal: 607 Lip: 26,53 Prot: 35,16 HC: 54,03

mediterránea

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maiz, 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

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