

Lunes

29

5 Crema de Zanahoria
Carrot Cream

Empanadillas de Atún
Tuna Dumplings
Ensalada Variada
Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 639 **Lip:** 26,07 **Prot:** 11,56 **HC:** 87,51

Cena: Arroz + Carne + Lácteo

12

Judías Verdes con Patatas
Sautéed Green Beans with Potatoes
Magro de Cerdo en Salsa
Lean Pork in Sauce
Cous Cous
Cous Cous
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 609 **Lip:** 17,93 **Prot:** 31,50 **HC:** 79,27

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

19

Arroz con Tomate Confitado
Rice with Confit Tomato Sauce
Varitas de Pescado
Fish Fingers
Guisantes Rehogados
Sautéed Green Peas
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 829 **Lip:** 26,26 **Prot:** 19,62 **HC:** 130,53

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Martes

30

6 Alubias Blancas ECOLÓGICAS a la
Jardinera

Organic Stewed White Beans with
Vegetables
Lomo de Cerdo al Horno
Baked Pork Loin
Arroz Pilaf
Rice
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 706 **Lip:** 18,47 **Prot:** 39,49 **HC:** 99,03

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

13

Crema de Calabacín
Zucchini Cream
Pollo al Ajillo
Chicken in Garlic Sauce
Patatas Panadera
Baked Potatoes
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 547 **Lip:** 17,92 **Prot:** 28,20 **HC:** 70,04

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

20

Ensalada de Pasta
Pasta Salad
Pollo Asado
Roasted Chicken
Zanahoria al Ajillo
Carrots in Garlic Sauce
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 809 **Lip:** 23,58 **Prot:** 39,25 **HC:** 96,65

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Miércoles

31

7 Macarrones Boloñesa
Bolognese Pasta

Tortilla Francesa
Omelette
Ensalada Variada
Salad
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

Kcal: 738 **Lip:** 31,15 **Prot:** 29,56 **HC:** 85,34

Cena: Verdura + Carne + Fruta

14

Ensalada de Arroz
Rice Salad
Tortilla de Aceite
Mackerel in Oil
Pimientos Asados
Roasted Peppers
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

Kcal: 753 **Lip:** 27,09 **Prot:** 42,63 **HC:** 86,89

Cena: Verdura + Carne + Fruta

21

Ensalada Mixta
Mixed Salad
Hamburguesa Completa
Burger
Patatas Chips
Chips
Helado
Ice -Cream

Kcal: 705 **Lip:** 35,85 **Prot:** 22,86 **HC:** 73,19

Cena: Patata + Pescado + Fruta

Jueves

1

Arroz con Verduras
Rice with Vegetables
Tacos de Pavo Estofados
Stewed Diced Turkey
Ensalada Variada
Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 714 **Lip:** 16,52 **Prot:** 33,13 **HC:** 112,41

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

8

Ensalada Campera
Potato Salad

Pollo al Limón
Chicken with Lemon Sauce
Champiñones Rehogados
Sautéed Mushrooms
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 684 **Lip:** 24,07 **Prot:** 38,42 **HC:** 80,21

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

15

Espaguetis con Atún
Pasta with Tuna
Tortilla de Queso
Cheese Omelette
Ensalada Variada
Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 794 **Lip:** 31,46 **Prot:** 31,17 **HC:** 97,31

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

22

Ensalada de Garbanzos
Chickpeas Salad
Revuelto de York
Scrambled Eggs with Ham
Ensalada Variada
Salad
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

Kcal: 630 **Lip:** 32,17 **Prot:** 32,46 **HC:** 50,10

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Viernes

2

Patatas Guisadas con Costillas
Stewed Potatoes with Ribs
Filete de Gallo
Rooster Fish
Ensalada Variada
Salad
Yogur y Pan
Yogurt and Bread

Kcal: 702 **Lip:** 33,20 **Prot:** 37,78 **HC:** 65,95

Cena: Verdura + Carne + Fruta

9

Paella Mixta
Mixed Paella

Gallo al Horno
Baked Fish
Calabacín Rebozado
Floured Zucchini
Helado y Pan
Ice -Cream and Bread

Kcal: 822 **Lip:** 29,96 **Prot:** 41,01 **HC:** 99,50

Cena: Verdura + Carne + Fruta

16

Lentejas con Chorizo
Stewed Lentils with Sausage
Boquerones Enharinados
Floured Fish
Ensalada Variada
Salad
Flan y Pan
Flan and Bread

Kcal: 854 **Lip:** 38,92 **Prot:** 34,47 **HC:** 94,46

Cena: Verdura + Carne + Fruta

23

mediterránea

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 ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA 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