

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Coditos a la Napolitana
Pasta with Tomato Sauce
Merluza en Salsa Verde
Hake with Green Sauce
Ensalada Variada
Mixed Salad
Yogur y Pan
Yogurt and Bread

Cena: Verdura + Carne + Fruta

8

**FESTIVO**

15

Lentejas con Arroz
Stewed Lentils with Rice
Rape a la Andaluza
Floured Monkfish
Tomate Aliñado
Seasoned Tomato
Natillas de Vainilla y Pan
Custard and Bread

22

Crema de Calabaza
Pumpkin Cream
Pizza de Jamón York y Queso
Ham and Cheese Pizza
Ensalada Variada
Mixed Salad
Dulces Navideños
Christmas Sweets

*Feliz
Navidad*

DÍA ESPECIAL

Cena: Verdura + Carne + Fruta

4

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

11

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Arroz a Banda
Rice with Seafood
Huevos Villarroy
Villarroy Eggs
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

18

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Patatas a la Riojana
Stewed Potatoes with Chorizo
Escalope de Pollo
Breaded Chicken
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

5

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

12

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Alubias Blancas con Verduras
Stewed White Beans with Vegetables
Empanadillas de Atún al Horno
Baked Tuna Dumplings
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

19

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Crema de Guisantes
Green Peas Cream
Tortilla de Patata
Potato Omelette
Ensalada de brotes
Green Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

6

**FESTIVO**

13

Judías Verdes con Tomate
Green Beans with Tomato Sauce
Pollo al Limón
Chicken in Lemon Sauce
Patata Dado
Diced Potatoes
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

20

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Arroz con Pisto Casero
Rice with Ratatouille
Gallo en Papillote
Papillote Rooster Fish
Ensalada Variada
Mixed Salad
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

7

**FESTIVO**

14

Coliflor con Bechamel
Cauliflower au Gratin
Albóndigas de Ternera en Salsa
Veal Meatballs in Sauce
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

21

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

Sopa de Cocido
Meat Soup
Cocido Completo
Chickpeas with Meat and Vegetables
Rapollo
Cabagge
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

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 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