

## Lunes - Monday

1

Festivo  
Festive

8 Lentejas ECOLÓGICAS Estofadas con Verduras  
ORGANIC Stewed Lentils with Vegetables  
Croquetas de Jamón  
Ham Croquettes  
Champiñones Rehogados  
Sautéed Mushrooms  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

15 Arroz con Tomate Casero  
Rice with Homemade Tomato Sauce  
Tortilla de Patata con Espinacas  
Potato and Spinach Omelette  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

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

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

## Martes - Tuesday

2

Lentejas con Verduras y Chorizo  
Stewed Lentils with Chorizo  
Merluza en Salsa Verde  
Hake with Green Sauce  
Guisantes Rehogados  
Sautéed Green Peas  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

9 Arroz Tres Delicias  
Three Delights Rice

Atún con Tomate  
Tuna with Tomato Sauce  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

16 Garbanzos a la Jardinera  
Stewed Chickpeas  
Merluza en Salsa Verde  
Hake with Green Sauce  
Calabacín Rebozado  
Fried Zucchini  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

23 Alubias Blancas con Verduras  
Stewed White Beans with Vegetables  
Tortilla Francesa  
Omelette  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

30 Patatas Estofadas con Verduras  
Stewed Potatoes with Vegetables  
Caballa en Aceite  
Mackerel in Oil  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

## Miercoles - Wednesday

3

Arroz con Pisto Casero  
Rice with Ratatouille  
Tortilla de Patata  
Potato Omelette  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Yogur y Pan Integral  
Yogurt and Whole Wheat Bread

10 Judías Verdes Rehogadas  
Sautéed Green Beans

Pollo al Curry  
Curry Chicken  
Arroz Pilaf  
Rice  
Yogur y Pan Integral  
Yogurt and Whole Wheat Bread

17 Crema de Calabaza con Parmesano  
Pumpkin Cream with Parmesan Cheese  
Ragout de Pavo Estofado  
Stewed Turkey  
Patata Dado  
Diced Potatoes  
Yogur y Pan Integral  
Yogurt and Whole Wheat Bread

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

## Jueves - Thursday

4

Sopa de Cocido  
Meat Soup  
Cocido Completo  
Chickpeas with Meat and Vegetables  
Repollo  
Cabbage  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

11 Macarrones INTEGRALES Boloñesa de Atún  
Whole Wheat Pasta with Tuna  
Merluza a la Gallega  
Hake with Paprika  
Tomate Aliñado  
Seasoned Tomato  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

18 Tallarines al Wok  
Sautéed Pasta with Soy Sauce  
Hamburguesa de Ternera a la plancha  
Veal Burger  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

25 Sopa de Cocido  
Meat Soup  
Cocido Completo  
Chickpeas with Meat and Vegetables  
Repollo  
Cabbage  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

## Viernes - Friday

5

Fideua de Verduras  
Pasta with Vegetables  
Boquerones Enharinados  
Floured Fish  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Yogur y Pan  
Yogurt and Bread

12 Cocido Montañés  
Stewed White Beans

Revuelto de Calabacín  
Scrambled Eggs with Zucchini  
Quinoa con Albahaca  
Quinoa with Basil  
Flan y Pan  
Flan and Bread

19 Alubias Blancas con Chorizo  
Stewed White Beans with Chorizo  
Buñuelos de Salmón y Calabaza  
Salmon and Pumpkin Fritters  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Yogur y Pan  
Yogurt and Bread

26 Coditos a la Napolitana  
Pasta with Tomato Sauce  
Merluza en Salsa Verde  
Hake with Green Sauce  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Natillas de Vainilla y Pan  
Custard and Bread

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 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](http://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