

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6 Macarrones Amatriciana
Amatriciana Pasta
Tortilla de Patata
Potato Omelette
Ensalada Variada
Salad
Fruta y Pan Integral
Fruit and Whole Wheat Bread

Kcal: 588 Lip: 24,21 Prot: 17,79 HC: 75,51

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

13 Espaguetis INTEGRALES Boloñesa
Bolognese Whole Wheat Pasta
Huevos Gratinaados al Horno
Baked Eggs au Gratin
Ensalada Variada
Salad
Fruta y Pan Integral
Fruit and Whole Wheat Bread

Kcal: 650 Lip: 29,50 Prot: 24,97 HC: 70,55

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

20 
FESTIVO

27 Crema Vichyssoise con Virutas de Jamón
Leek Cream With Ham
Merluza a la Andaluza
Floured Hake
Ensalada Variada
Salad
Fruta y Pan Integral
Fruit and Whole Wheat Bread

Kcal: 454 Lip: 16,67 Prot: 21,75 HC: 56,01

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

7 Crema de Guisantes
Green Peas Cream
Jamoncitos de Pollo al Chilindrón
Chicken Thighs with Vegetables
Quinoa con Albahaca
Quinoa with Basil
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 465 Lip: 14,31 Prot: 23,89 HC: 57,83

Cena: Patata + Pescado + Fruta

14 Lentejas con Arroz
Stewed Lentils with Rice
Merluza al Limón
Hake in Lemon Sauce
Tomate a la Provenzal
Seasoned Tomato
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 492 Lip: 11,77 Prot: 23,58 HC: 76,29

Cena: Verdura + Carne + Fruta

21 Espirales al Pomodoro
Pasta with Tomato Sauce

Merluza en Salsa Verde
Hake in Green Sauce
Guisantes Salteados
Sautéed Green Peas
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 504 Lip: 13,05 Prot: 19,37 HC: 76,98

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

28 Lentejas Guisadas
Stewed Lentils
Tortilla de Patata
Potato Omelette
Ensalada Variada
Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 502 Lip: 19,06 Prot: 20,11 HC: 65,20

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

1 Arroz con Pisto
Ratatouille Rice
Albóndigas de Ternera en Salsa
Veal Meatballs in Sauce
Menestra de Verduras Rehogada
Sautéed Vegetables
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

Kcal: 603 Lip: 22,73 Prot: 20,54 HC: 79,42

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

8 Arroz Tres Delicias
Three Delights Rice
Merluza con Tomate
Hake with Tomato Sauce
Ensalada Variada
Salad
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

Kcal: 518 Lip: 16,76 Prot: 22,53 HC: 71,98

Cena: Verdura + Carne + Fruta

15 Crema de Calabaza
Pumpkin Cream
Ragout de Pavo Estofado
Stewed Turkey Ragout
Cous Cous al Romero
Cous Cous with Rosemary
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

Kcal: 400 Lip: 13,89 Prot: 24,82 HC: 44,16

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

22 Crema de Zanahoria con Picatostes
Integrales
Carrot Cream with Whole Wheat
CROUTONS
Filete de Pollo Empanado
Breaded Chicken
Tomate Natural Aliñado
Natural Seasoned Tomato
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

Kcal: 497 Lip: 20,23 Prot: 25,73 HC: 53,66

Cena: Patata + Huevo + Fruta

29 Arroz con Verduras
Rice with Vegetables
Pavo al Horno
Baked Turkey
Calabacín Asado
Roasted Zucchini
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

Kcal: 469 Lip: 13,77 Prot: 25,11 HC: 63,43

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

2 Sopa de Cocido
Noodle Soup
Cocido Completo
Chickpeas with Meat and Vegetables

Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 580 Lip: 23,26 Prot: 24,72 HC: 69,93

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

9 Alubias Blancas a la Jardinera
Stewed White Beans with Vegetables
Cinta de Lomo al Horno
Baked Loin
Zanahorias Rehogadas
Sautéed Carrots
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 453 Lip: 12,89 Prot: 26,88 HC: 59,50

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

16 Sopa de Cocido
Noodle Soup
Cocido Completo
Chickpeas with Meat and Vegetables

Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 580 Lip: 23,26 Prot: 24,72 HC: 69,93

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

23 Garbanzos Estofados
Stewed Chickpeas

Tortilla de York
Ham Omelette
Ensalada Variada
Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 469 Lip: 17,63 Prot: 19,47 HC: 60,54

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

30 Sopa de Cocido
Noodle Soup
Cocido Completo
Chickpeas with Meat and Vegetables

Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 580 Lip: 23,26 Prot: 24,72 HC: 69,93

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

3 Crema de Calabacín
Zucchini Cream
Lasaña Casera de Atún
Homemade Tuna Lasagna
Ensalada Variada
Salad
Yogur y Pan
Yogurt and Bread

Kcal: 577 Lip: 26,06 Prot: 21,00 HC: 65,40

Cena: Patata + Carne + Fruta

10 Crema de Verduras
Vegetables Cream
Croquetas de Bacalao
Cod Croquettes
Ensalada Variada/ Verdura Multicolor
Salad/ Mixed Vegetables
Yogur y Pan
Yogurt and Bread

Kcal: 415 Lip: 19,07 Prot: 10,09 HC: 49,67

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

17 Arroz Campero
Rice with Vegetables
Merluza al Horno
Baked Hake
Ensalada Variada
Salad
Yogur y Pan
Yogurt and Bread

Kcal: 440 Lip: 14,12 Prot: 18,05 HC: 62,95

Cena: Verdura + Carne + Fruta

24 Arroz con Tomate Confitado
Rice with Confit Tomato Sauce

Merluza al Horno
Baked Hake
Patatas Panadera
Baked Potatoes
Yogur y Pan
Yogurt and Bread

Kcal: 471 Lip: 14,59 Prot: 18,27 HC: 68,99

Cena: Verdura + Carne + Fruta

31 
FESTIVO

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 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