

## Lunes

6 Coliflor a la Italiana  
Pollo Asado  
Zanahoria Rehogada  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 730 **Lip:** 30,87 **Prot:** 41,56 **HC:** 69,89

**Cena:** Pasta + Verdura + Lácteo

13 Crema de Zanahoria ECO  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 666 **Lip:** 31,20 **Prot:** 20,54 **HC:** 74,72

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

20 Lentejas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 639 **Lip:** 24,59 **Prot:** 26,83 **HC:** 80,00

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

27 Ensalada de Garbanzos  
Palometa al Horno  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 728 **Lip:** 23,37 **Prot:** 43,20 **HC:** 89,63

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Martes

7 Paella de Verduras  
Tortilla Francesa con Atún  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 662 **Lip:** 23,55 **Prot:** 21,81 **HC:** 90,95

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

14 Judías Pintas Estofadas  
Palometa con Tomate  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 696 **Lip:** 22,44 **Prot:** 43,36 **HC:** 82,46

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

21 Arroz con Tomate  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 630 **Lip:** 17,24 **Prot:** 28,53 **HC:** 93,97

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

28 Fideuá de Verduras y Pollo  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 645 **Lip:** 23,46 **Prot:** 23,68 **HC:** 85,38

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Miércoles

1

8 Lentejas Estofadas con Verduras  
Hamburguesa Mixta al Horno  
Patatas Panadera  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 802 **Lip:** 31,44 **Prot:** 34,19 **HC:** 98,69

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

15 Arroz a Banda  
Tortilla de Patata con Calabacín.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 695 **Lip:** 20,14 **Prot:** 21,38 **HC:** 109,06

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

22 Crema de Verduras ECO  
Magro de Cerdo con Tomate  
Guisantes Rehogados  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 645 **Lip:** 18,97 **Prot:** 34,35 **HC:** 64,74

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

29 Judías Verdes con Tomate.  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Patatas Panadera  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada y Postre Especial

**Kcal:** 581 **Lip:** 21,70 **Prot:** 34,01 **HC:** 63,74

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta



## Jueves

2

Menestra de Verduras  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 524 **Lip:** 27,14 **Prot:** 14,94 **HC:** 55,47

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

9 Macarrones con Tomate  
Bacaladitos al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 634 **Lip:** 17,29 **Prot:** 33,24 **HC:** 86,52

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

16 Sopa de Cocido  
Cocido Completo con Verduras  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 651 **Lip:** 15,31 **Prot:** 39,53 **HC:** 92,04

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

23 Garbanzos Estofados con Verduras  
Salmón en Salsa de Eneldo.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 674 **Lip:** 21,89 **Prot:** 39,68 **HC:** 81,14

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo

30



FESTIVO

## Viernes

3

COCIDO MADRILEÑO  
Sopa de Cocido  
Cocido Completo con Verduras  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada



JORNADA GASTRONÓMICA  
MADRID

**Kcal:** 651 **Lip:** 15,31 **Prot:** 39,53 **HC:** 92,04

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

10 Potaje de Garbanzos Estofados  
Lacón al horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 680 **Lip:** 22,49 **Prot:** 37,24 **HC:** 85,57

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

17 Espirales al Grátén  
Merluza Empanada  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 796 **Lip:** 21,71 **Prot:** 23,70 **HC:** 109,29

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

24 Coditos Napolitana  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

31



FESTIVO

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g  
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda 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](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