

Lunes - Monday

1

**Festivo
Festive**

8

Espaguetis Amatriciana
Amatriciana Pasta
Abadejo al Horno
Baked Cod
Pimientos Asados
Roasted Pepper
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 743 Lip: 20,49 Prot: 34,17 HC: 87,79

15

Crema de Zanahoria ECO
Eco Carrot Cream
Merluza en Salsa Verde
Hake in Green Sauce
Guisantes Rehogados
Sautéed Green Peas
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 490 Lip: 15,49 Prot: 27,67 HC: 57,34

22

Arroz Campesina
Rice with Vegetables
Caballa en Aceite
Mackerel in oil
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Lettuce and Carrot Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 693 Lip: 21,84 Prot: 34,65 HC: 91,47

29

Macarrones Napolitana
Macaroni with Tomato Sauce
Merluza a la Bilbaína
Hake with Garlic and Pepper
Pimientos Asados
Roasted Pepper
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 719 Lip: 19,45 Prot: 30,90 HC: 87,42

Martes - Tuesday

2

Lentejas Con Arroz
Stewed Lentils with Rice
Tortilla Francesa con Atún
Omelette with Tuna
Ensalada de Lechuga y Tomate
Lettuce and Tomato Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 713 Lip: 24,09 Prot: 32,34 HC: 88,41

9

Lentejas Estofadas con Verduras
Stewed Lentils with Vegetables
Tortilla de Patata con Cebolla.
Potato Omelette with Onion
Ensalada de Lechuga y Tomate
Lettuce and Tomato Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 749 Lip: 26,95 Prot: 28,06 HC: 101,50

16

Paella de Pollo y Verduras
Rice with Vegetables and Chicken
Tortilla Francesa
Omelette
Ensalada de Lechuga y Maíz
Lettuce and Corn Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 634 Lip: 21,82 Prot: 23,31 HC: 90,18

23

COCIDO MARAGATO
Chickpeas with Meat and Vegetables
Sopa de Cocido
Cocido Soup
Cocido Completo con Verduras
Chickpeas with Meat and Vegetables
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 651 Lip: 15,31 Prot: 39,53 HC: 92,04

30

Patatas a la Riojana
Stewed Potatoes with Sausage
Pollo al Ajillo
Garlic Chicken Thighs
Ensalada de Lechuga y Maíz
Lettuce and Corn Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada y Postre Especial
Seasonal Fruit and Special Dessert
Kcal: 693 Lip: 26,84 Prot: 41,61 HC: 73,76

Miercoles - Wednesday

3

Macarrones con Tomate
Pasta with Tomato Sauce
Pollo al Horno
Roasted Chicken
Champiñón Rehogado
Sautéed Mushrooms
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 718 Lip: 21,55 Prot: 42,03 HC: 88,50

10

Arroz con Tomate
Rice with Tomato Sauce
Salmón en Salsa de Eneldo.
Baked Salmon
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Lettuce and Carrot Salad
Pan Integral y Agua
Whole Grain Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 682 Lip: 20,55 Prot: 31,38 HC: 95,06

17

Judías Pintas Estofadas
Stewed Beans
Cinta de Lomo Fresca al Horno
Pork Loin
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Lettuce and Carrot Salad
Pan Integral y Agua
Whole Grain Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 623 Lip: 18,33 Prot: 42,64 HC: 75,08

24

Fideuá de Verduras ECO
Vegetable Fideua
Abadejo a la Gallega
Galician - Style Fish
Ensalada de Lechuga y Tomate
Lettuce and Tomato Salad
Pan Integral y Agua
Whole Grain Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 630 Lip: 16,55 Prot: 34,02 HC: 86,60

Jueves - Thursday

4

Garbanzos Encebollados
Chickpeas with Onion
Merluza al Horno
Baked Hake
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Lettuce and Carrot Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 626 Lip: 18,94 Prot: 37,13 HC: 79,96

11

Judías Blancas Estofadas con Verduras
Stewed Beans
Lacón a la Gallega
Galician - Style Loin
Patatas Panadera
Potatoes
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 659 Lip: 16,75 Prot: 35,32 HC: 94,92

18

Coditos al Gratén
Gratin Pasta
Salmón al Horno.
Baked Salmon
Ensalada de Lechuga y Tomate
Lettuce and Tomato Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 813 Lip: 30,69 Prot: 29,48 HC: 86,75

25

Lentejas Estofadas con Verduras
Stewed Lentils with Vegetables
Tortilla de Patata con Cebolla.
Potato Omelette with Onion
Ensalada de Lechuga y Maíz
Lettuce and Corn Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 755 Lip: 26,97 Prot: 28,08 HC: 102,94

Viernes - Friday

5

Crema de Verduras ECO
Vegetable Cream
Magro de Cerdo con Tomate
Lean Pork with Tomato Sauce
Guisantes Rehogados
Sautéed Green Peas
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 645 Lip: 18,79 Prot: 34,08 HC: 65,52

12

Judías Verdes con Tomate
Green Beans with Tomato Sauce
Escalope de Pollo
Breaded Chicken
Ensalada de Lechuga y Maíz
Lettuce and Corn Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada y Yogur
Seasonal Fruit and Yogurt
Kcal: 713 Lip: 35,68 Prot: 38,19 HC: 60,57

19

Garbanzos Estofados con Verduras
Stewed Chickpeas
Pollo Asado
Roasted Chicken
Patatas Panadera
Potatoes
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 763 Lip: 22,41 Prot: 48,96 HC: 93,89

26

Coliflor en Tempura
Floured Cauliflower with Tomato Sauce
Ragout de Ternera Estofada
Stewed Veal
Patatas Dado
Diced Potatoes
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada y Yogur
Seasonal Fruit and Yogurt
Kcal: 878 Lip: 40,76 Prot: 42,78 HC: 84,77

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

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