

Lunes - Monday

Martes - Tuesday

Miercoles - Wednesday

Jueves - Thursday

Viernes - Friday

1



**Festivo  
Festive**

8

Rissotto de Champiñones  
Mushroom Risotto  
Croquetas de Jamón  
Ham Croquettes  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**Kcal:** 812 **Lip:** 28.19 **Prot:** 20.27 **HC:** 123.61

15

Fideua de Verduras  
Pasta with Vegetables  
Salchichas de Pavo al Horno  
Turkey Sausages  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**Kcal:** 795 **Lip:** 35.33 **Prot:** 28.26 **HC:** 92.49

22

Macarrones a la Boloñesa  
Pasta with Bolognese Sauce  
Rape al Horno  
Baked Monkfish  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**Kcal:** 654 **Lip:** 16.64 **Prot:** 34.83 **HC:** 92.56

29

Guisantes con Jamón  
Sautéed Green Peas with Ham  
Cinta de Lomo Asada al Limón  
Roasted Pork with Lemon  
Patata Asada  
Roasted Potatoes  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**Kcal:** 553 **Lip:** 18.38 **Prot:** 36.81 **HC:** 61.93

2

Arroz Campero  
Rice with Vegetables  
Huevos Villarroy  
Villarroy Eggs  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**Kcal:** 709 **Lip:** 21.88 **Prot:** 16.57 **HC:** 116.26

9

Garbanzos Estofados con Chorizo  
Stewed Chickpeas with Chorizo  
Tortilla Francesa  
Omelette  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**Kcal:** 722 **Lip:** 31.38 **Prot:** 25.93 **HC:** 87.44

16

Crema de Zanahoria con Picatostes  
Carrots Cream with Croutons  
Gallo a la Andaluza  
Floured Fish  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**Kcal:** 672 **Lip:** 20.80 **Prot:** 32.54 **HC:** 90.37

23

Garbanzos Estofados con Verduras  
Stewed Chickpeas with Vegetables  
Pollo Asado  
Roasted Chicken  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**Kcal:** 726 **Lip:** 21.29 **Prot:** 38.19 **HC:** 84.33

30

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

**Kcal:** 774 **Lip:** 23.97 **Prot:** 40.02 **HC:** 102.71

3

Patatas Estofadas con Verduras  
Stewed Potatoes with Vegetables  
Ragout de Pavo  
Stewed Turkey  
Calabacín Rebozado  
Fried Zucchini  
Yogur y Pan Integral  
Yogurt and Whole Wheat Bread

**Kcal:** 663 **Lip:** 21.80 **Prot:** 37.15 **HC:** 80.86

10

Coditos a la Napolitana  
Pasta with Tomato Sauce  
Merluza al Horno  
Baked Hake  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Yogur y Pan Integral  
Yogurt and Whole Wheat Bread

**Kcal:** 653 **Lip:** 19.61 **Prot:** 33.71 **HC:** 85.49

17

Alubias Blancas con Verduras  
Stewed White Beans with Vegetables  
Tortilla de Patata  
Potato Omelette  
Tomate Aliñado  
Seasoned Tomato  
Yogur y Pan Integral  
Yogurt and Whole Wheat Bread

**Kcal:** 662 **Lip:** 24.72 **Prot:** 26.61 **HC:** 84.80

24

Paella Hortelana  
Rice with Vegetables  
Tortilla Francesa de Queso  
Cheese French Omelette  
Ensalada de Maíz  
Corn Salad  
Plátano y Pan Integral  
Banana and Whole Wheat Bread

**Kcal:** 740 **Lip:** 24.99 **Prot:** 20.66 **HC:** 111.89

4

Raviolis de Carne con Salsa de Tomate  
Meat Ravioli with Tomato Sauce  
Fogonero en Salsa de Cebolla  
Fish with Onion Sauce  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**Kcal:** 785 **Lip:** 21.86 **Prot:** 33.59 **HC:** 111.68

11

Sopa Juliana de Verduras  
Vegetables Soup  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
Veal Meatballs in Sauce  
Patatas Fritas  
French Fries  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**Kcal:** 686 **Lip:** 28.86 **Prot:** 24.82 **HC:** 81.86

18

Arroz con Tomate Confitado  
Rice with Tomato Sauce  
Caballa en Aceite  
Mackerel in Oil  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**Kcal:** 712 **Lip:** 21.15 **Prot:** 34.43 **HC:** 98.47

25

Judías Verdes con Tomate  
Green Beans with Tomato Sauce  
Magro de Cerdo Estofado  
Stewed Lean Pork  
Patata Dado  
Diced Potatoes  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**Kcal:** 513 **Lip:** 18.64 **Prot:** 29.02 **HC:** 58.59

5

Sopa de Cocido  
Meat Soup  
Cocido Completo  
Chickpeas with Meat and Vegetables  
Repollo  
Cabagge  
Yogur y Pan  
Yogurt and Bread

**Kcal:** 788 **Lip:** 27.45 **Prot:** 43.59 **HC:** 94.22

12

Lentejas Guisadas  
Stewed Lentils  
Atún con Tomate  
Tuna with Tomato Sauce  
Calabacín al Horno  
Baked Zucchini  
Yogur y Pan  
Yogurt and Bread

**Kcal:** 650 **Lip:** 19.66 **Prot:** 40.04 **HC:** 78.17

19

Sopa de Cocido  
Meat Soup  
Cocido Completo  
Chickpeas with Meat and Vegetables  
Repollo  
Cabagge  
Yogur y Pan  
Yogurt and Bread

**Kcal:** 788 **Lip:** 27.45 **Prot:** 43.59 **HC:** 94.22

26

Lentejas a la Jardinera  
Stewed Lentils  
Empanadillas de Atún  
Tuna Dumplings  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Yogur y Pan  
Yogurt and Bread

**Kcal:** 845 **Lip:** 32.94 **Prot:** 29.18 **HC:** 107.21

ESTE MES... ¡COME AMARILLO!

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 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