

**Lunes - Monday**

**Martes - Tuesday**

**Miercoles - Wednesday**

**Jueves - Thursday**

**Viernes - Friday**

1



**Festivo  
Festive**

8

Lasaña Boloñesa  
Bolognese Lasagna

Tortilla Francesa  
Omelette  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**Kcal: 607 Lip: 28,76 Prot: 26,07 HC: 62,70**

15

Tallarines al Wok  
Sautéed Pasta with Soy Sauce

Tortilla Francesa de Atún  
Tuna Omelette  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**Kcal: 700 Lip: 25,51 Prot: 28,89 HC: 88,76**

22

Crema de Calabaza con Parmesano  
Pumpkin Cream with Parmesan Cheese  
Ragout de Pavo Estofado  
Stewed Turkey  
Cous Cous  
Cous Cous  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**Kcal: 594 Lip: 16,29 Prot: 32,84 HC: 80,38**

29

Lentejas con Verduras  
Stewed Lentils with Vegetables  
Tortilla de Patata  
Potato Omelette  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**Kcal: 661 Lip: 21,23 Prot: 25,29 HC: 92,24**

2

Fideua de Verduras  
Pasta with Vegetables  
Revuelto de Pavo  
Scrambled Eggs with Turkey  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**Kcal: 665 Lip: 23,24 Prot: 22,47 HC: 93,16**

9

Sopa de Fideos  
Noodle Soup

Lomo de Sajonia  
Saxony Pork  
Patatas Fritas  
French Fries  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**Kcal: 472 Lip: 13,01 Prot: 22,58 HC: 67,11**

16

Arroz Tres Delicias  
Three Delights Rice

Merluza en Salsa de Cebolla  
Hake with Onion Sauce  
Calabacín Rebozado  
Fried Zucchini  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**Kcal: 800 Lip: 21,94 Prot: 33,79 HC: 118,34**

23

Lentejas con Arroz  
Stewed Lentils with Rice  
Fogonero a la Andaluza  
Floured Fish  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**Kcal: 708 Lip: 20,75 Prot: 33,94 HC: 97,27**

30

Espaguettis a la Carbonara  
Carbonara Spaguettis  
Merluza en Salsa de Puerro  
Hake with Leek Sauce  
Tomate Aliñado  
Seasoned Tomato  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**Kcal: 750 Lip: 22,59 Prot: 33,47 HC: 103,26**

3

Arroz con Tomate Casero  
Rice with Homemade Tomato Sauce  
Merluza en Salsa  
Hake in Sauce  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Yogur y Pan Integral  
Yogurt and Whole Wheat Bread

**Kcal: 715 Lip: 19,22 Prot: 32,76 HC: 104,58**

10

Lentejas Estofadas con Verduras  
Stewed Lentils with Vegetables

Merluza a la Gallega  
Hake with Paprika  
Quinoa Salteada  
Sautéed Quinoa  
Yogur y Pan Integral  
Yogurt and Whole Wheat Bread

**Kcal: 706 Lip: 22,39 Prot: 44,37 HC: 79,89**

17

Fabada  
Stewed White Beans without Chorizo and Potatoes  
Cinta de Lomo al Horno  
Baked Loin  
Patata Dado  
Diced Potatoes  
Yogur y Pan Integral  
Yogurt and Whole Wheat Bread

**Kcal: 768 Lip: 28,08 Prot: 47,06 HC: 84,55**

24

Paella Hortelana  
Rice with Vegetables  
Revuelto de Queso  
Scrambled Eggs with Cheese  
Ensalada de Maíz  
Corn Salad  
Plátano y Pan Integral  
Banana and Whole Wheat Bread

**Kcal: 755 Lip: 25,84 Prot: 23,61 HC: 110,79**

4

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

**Kcal: 774 Lip: 23,97 Prot: 40,02 HC: 102,71**

11

Crema de Verduras  
Vegetable Cream

Escalope de Pollo  
Breaded Chicken  
Tomate Aliñado  
Seasoned Tomato  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**Kcal: 635 Lip: 21,82 Prot: 33,14 HC: 78,19**

18

Judías Verdes Rehogadas  
Sautéed Green Beans

Pollo al Chilindrón  
Chicken with Vegetables  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**Kcal: 546 Lip: 17,90 Prot: 28,53 HC: 54,83**

25

Patatas a la Marinera  
Stewed Potatoes with Squids  
Hamburguesa de Ternera al Horno  
Baked Veal Burger  
Calabacín al Horno  
Baked Zucchini  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**Kcal: 640 Lip: 22,12 Prot: 27,33 HC: 85,36**

5

Guisantes Rehogados  
Sautéed Green Peas  
Cinta de Lomo Asada al Limón  
Roasted Pork with Lemon  
Patata Asada  
Roasted Potatoes  
Yogur y Pan  
Yogurt and Bread

**Kcal: 451 Lip: 17,98 Prot: 30,21 HC: 42,75**

12

Arroz con Tomate y Huevo Cocido  
Rice with Homemade Tomato Sauce and Cooked Egg  
Atún a la Andaluza  
Floured Tuna  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Yogur y Pan  
Yogurt and Bread

**Kcal: 782 Lip: 27,01 Prot: 32,58 HC: 106,04**

19

Sopa de Cocido  
Meat Soup

Cocido Completo  
Chickpeas with Meat and Vegetables  
Rollo  
Mixed Salad  
Yogur y Pan  
Yogurt and Bread

**Kcal: 788 Lip: 27,45 Prot: 43,59 HC: 94,22**

26

Coditos al Gratén  
Pasta au Gratin  
Gallineta en Salsa  
Cod in Sauce  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Yogur y Pan  
Yogurt and Bread

**Kcal: 782 Lip: 25,85 Prot: 40,18 HC: 96,68**

ESTE MES... ¡¡¡¡¡ COME AMARILLO!

*mediterranea*

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