

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

**6** Potaje de Garbanzos Estofados.  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

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

**8** Paella de Verduras.  
Tortilla Francesa con Atún.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**2** Patatas a la Riojana  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

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

JORNADA GASTRONÓMICA  
MADRID

**Kcal:** 671 **Lip:** 25,94 **Prot:** 41,42 **HC:** 70,27  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**Kcal:** 651 **Lip:** 15,31 **Prot:** 39,53 **HC:** 92,04  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**13** Menestra de Verduras.  
Merluza Empanada  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**14** Crema de Zanahoria ECO.  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**15** Judías Pintas Estofadas.  
Palometa con Tomate.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

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

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

**20** Espirales al Gratén  
Lacón al horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**21** Lentejas Estofadas con Verduras.  
Tortilla Francesa.  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**22** Arroz con Tomate.  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**23** Crema de Verduras ECO.  
Magro de Cerdo con Tomate.  
Guisantes Rehogados.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

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

**27** Coditos Napolitana  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

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

**29** Fideuá de Verduras y Pollo.  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada y Postre Especial

**30** Crema de Verduras ECO.  
Magro de Cerdo con Tomate.  
Guisantes Rehogados.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

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

**Kcal:** 753 **Lip:** 20,70 **Prot:** 41,21 **HC:** 83,15  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**Kcal:** 718 **Lip:** 23,32 **Prot:** 42,81 **HC:** 87,84  
**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

**Kcal:** 690 **Lip:** 25,03 **Prot:** 26,93 **HC:** 89,97  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo



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