

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6



FESTIVO

13

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

**Kcal:** 515 **Lip:** 18,48 **Prot:** 15,11 **HC:** 72,26  
**Cena:** Patata + Ave + Fruta

20

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

**Kcal:** 712 **Lip:** 19,87 **Prot:** 29,92 **HC:** 86,62  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

27

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

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

7

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 + Pescado + Fruta

14

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

**Kcal:** 683 **Lip:** 31,52 **Prot:** 20,84 **HC:** 80,72  
**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

21

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

**Kcal:** 662 **Lip:** 25,10 **Prot:** 29,62 **HC:** 81,88  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

28

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

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

1



FESTIVO

8

Paella de Verduras.  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 647 **Lip:** 22,26 **Prot:** 20,07 **HC:** 91,90  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

15

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

**Kcal:** 696 **Lip:** 22,64 **Prot:** 43,63 **HC:** 81,68  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

22

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

**Kcal:** 630 **Lip:** 17,42 **Prot:** 28,80 **HC:** 93,19  
**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

29

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

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



2

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

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

9

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

**Kcal:** 802 **Lip:** 31,32 **Prot:** 33,92 **HC:** 99,47  
**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

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

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

**Kcal:** 645 **Lip:** 18,84 **Prot:** 34,08 **HC:** 65,52  
**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

30



FESTIVO

3

COCIDO MADRILEÑO  
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

10

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

**Kcal:** 701 **Lip:** 20,77 **Prot:** 37,20 **HC:** 91,68  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

17

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

**Kcal:** 695 **Lip:** 19,96 **Prot:** 21,11 **HC:** 109,84  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

24

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

**Kcal:** 741 **Lip:** 25,39 **Prot:** 43,64 **HC:** 86,30  
**Cena:** Patata + Carne + Fruta

31



FESTIVO

JORNADA GASTRONÓMICA  
MADRID

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