


Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2	3
			Menestra de Verduras. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	COCIDO MADRILEÑO <b>Sopa de Fideos</b> <b>Cocido Sin Cerdo</b> Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta
6	7	8	9	10
Coliflor a la Italiana Pollo Asado Zanahoria Rehogada Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Verdura + Lácteo	Paella de Verduras. Tortilla Francesa con Atún. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	Lentejas Estofadas con Verduras. Hamburguesa Mixta al Horno Patatas Panadera. Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	Macarrones con Tomate Bacaladitos al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	Potaje de Garbanzos Estofados. <b>Tortilla Francesa</b> Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta
13	14	15	16	17
Crema de Zanahoria ECO. Albóndigas de Ternera en Salsa Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	Judías Pintas Estofadas. Palometa con Tomate. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	Arroz a Banda. Tortilla de Patata con Calabacín. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>Sopa de Fideos</b> <b>Cocido Sin Cerdo</b>  Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	Espirales al Gratén Merluza Empanada Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Ave + Fruta
20	21	22	23	24
Lentejas Estofadas con Verduras. Tortilla Francesa. Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	Arroz con Tomate. Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Lácteo	Crema de Verduras ECO. <b>Salchichas de Pavo al Horno</b> Guisantes Rehogados. Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta	Garbanzos Estofados con Verduras. Salmón en Salsa de Eneldo. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Carne + Lácteo	Coditos Napolitana Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta
27	28	29	30	31
Ensalada de Garbanzos Palometa al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	Fideuá de Verduras y Pollo. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	Judías Verdes con Tomate. <b>Filete de Pollo al Horno</b> Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada y Postre Especial <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta	 <b>FESTIVO</b>	 <b>FESTIVO</b>

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.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2	3
			Menestra de Verduras. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	COCIDO MADRILEÑO <b>Sopa de Fideos</b> <b>Cocido Sin Cerdo</b> Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta
6 <b>Crema de Verduras ECO.</b> Pollo Asado Zanahoria Rehogada Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Verdura + Lácteo	7 Paella de Verduras. Tortilla Francesa con Atún. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	8 Lentejas Estofadas con Verduras. Hamburguesa Mixta al Horno Patatas Panadera. Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	9 Macarrones con Tomate Bacaladitos al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	10 Potaje de Garbanzos Estofados. <b>Tortilla Francesa</b> Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua <b>Fruta de Temporada y Yogur de Soja</b> <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta
13 Crema de Zanahoria ECO. Albóndigas de Ternera en Salsa Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	14 Judías Pintas Estofadas. Palometa con Tomate. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	15 Arroz a Banda. Tortilla de Patata con Calabacín. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	16 <b>Sopa de Fideos</b> <b>Cocido Sin Cerdo</b>  Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	17 <b>Espirales con Tomate.</b> <b>Bacaladitos al Horno</b> Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Ave + Fruta
20 Lentejas Estofadas con Verduras. Tortilla Francesa. Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	21 Arroz con Tomate. Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Lácteo	22 Crema de Verduras ECO. <b>Salchichas de Pavo al Horno</b> Guisantes Rehogados. Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta	23 Garbanzos Estofados con Verduras. Salmón en Salsa de Eneldo. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Carne + Lácteo	24 Cuditos Napolitana Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua <b>Fruta de Temporada y Yogur de Soja</b> <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta
27 Ensalada de Garbanzos Palometa al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	28 Fideuá de Verduras y Pollo. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	29 Judías Verdes con Tomate. <b>Filete de Pollo al Horno</b> Patatas Panadera Pan Integral y Agua <b>Fruta de Temporada y Yogur de Soja</b> <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta	30	31
			 <b>FESTIVO</b>	 <b>FESTIVO</b>

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.

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

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

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

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

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

**10** Potaje de Garbanzos Estofados  
Lacón al horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 730 **Lip:** 30,87 **Prot:** 41,56 **HC:** 69,89

**Cena:** Pasta + Verdura + Lácteo

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

**Kcal:** 662 **Lip:** 23,55 **Prot:** 21,81 **HC:** 90,95

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

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

**Kcal:** 802 **Lip:** 31,44 **Prot:** 34,19 **HC:** 98,69

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

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

**Kcal:** 634 **Lip:** 17,29 **Prot:** 33,24 **HC:** 86,52

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

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

**Kcal:** 680 **Lip:** 22,49 **Prot:** 37,24 **HC:** 85,57

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

**17** Espirales al Grátén  
Merluza Empanada  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 666 **Lip:** 31,20 **Prot:** 20,54 **HC:** 74,72

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

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

**Kcal:** 696 **Lip:** 22,44 **Prot:** 43,36 **HC:** 82,46

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

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

**Kcal:** 695 **Lip:** 20,14 **Prot:** 21,38 **HC:** 109,06

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

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

**Kcal:** 651 **Lip:** 15,31 **Prot:** 39,53 **HC:** 92,04

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

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

**Kcal:** 796 **Lip:** 21,71 **Prot:** 23,70 **HC:** 109,29

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

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

**Kcal:** 639 **Lip:** 24,59 **Prot:** 26,83 **HC:** 80,00

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

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

**Kcal:** 630 **Lip:** 17,24 **Prot:** 28,53 **HC:** 93,97

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

**28** Fideuá de Verduras y Pollo  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 645 **Lip:** 18,97 **Prot:** 34,35 **HC:** 64,74

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

**29** Judías Verdes con Tomate.  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Patatas Panadera  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada y Postre Especial

**Kcal:** 674 **Lip:** 21,89 **Prot:** 39,68 **HC:** 81,14

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo

**30**

**31**

**Kcal:** 728 **Lip:** 23,37 **Prot:** 43,20 **HC:** 89,63

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**Kcal:** 645 **Lip:** 23,46 **Prot:** 23,68 **HC:** 85,38

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**Kcal:** 581 **Lip:** 21,70 **Prot:** 34,01 **HC:** 63,74

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

JORNADA GASTRONÓMICA  
MADRID

**Kcal:** 651 **Lip:** 15,31 **Prot:** 39,53 **HC:** 92,04

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta



FESTIVO



FESTIVO

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