

Lunes

3 Lentejas Estofadas con Verduras.
Salmón al Horno.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 655 **Lip:** 19,82 **Prot:** 41,12 **HC:** 79,79

Cena: Patata + Huevo + Fruta

10 Macarrones Boloñesa
Abadejo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 660 **Lip:** 18,22 **Prot:** 39,73 **HC:** 83,68

Cena: Verdura + Carne + Fruta

17 Judías Pintas Estofadas.
Pollo Asado
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 704 **Lip:** 22,11 **Prot:** 48,38 **HC:** 79,91

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

Martes

4 Crema de Calabaza ECO.
Croquetas de Pollo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 514 **Lip:** 21,73 **Prot:** 9,77 **HC:** 69,17

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

11 Arroz Murciano
Tortilla Francesa con Queso.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

JORNADA GASTRONÓMICA MURCIA

Kcal: 782 **Lip:** 30,08 **Prot:** 28,42 **HC:** 96,12

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

18 Crema de Zanahoria ECO.
Medallón de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 499 **Lip:** 15,58 **Prot:** 24,60 **HC:** 66,43

Cena: Patata + Carne + Fruta

Miércoles

5 Coditos al Gratén
Merluza al Horno
Patatas Panadera.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 778 **Lip:** 19,83 **Prot:** 35,26 **HC:** 97,94

Cena: Verdura + Carne + Fruta

12 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Ragout de Ternera Estofada.
Patatas Dado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 773 **Lip:** 26,65 **Prot:** 45,39 **HC:** 91,51

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

19 Espaguetis con Tomate
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 825 **Lip:** 27,49 **Prot:** 20,28 **HC:** 107,04

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

Jueves

6 Judías Pintas Estofadas.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 650 **Lip:** 19,84 **Prot:** 42,69 **HC:** 78,24

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

13 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 + Pescado + Lácteo

20 Lentejas Estofadas con Verduras.
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 684 **Lip:** 22,15 **Prot:** 44,35 **HC:** 77,95

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Viernes

7 Paella de Verduras y Marisco
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 749 **Lip:** 26,59 **Prot:** 26,85 **HC:** 99,32

Cena: Verdura + Ave + Fruta

14 Judías Verdes Rehogadas.
Palometa a la Riojana.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 592 **Lip:** 21,88 **Prot:** 33,16 **HC:** 48,77

Cena: Patata + Carne + Fruta

21 Arroz con Tomate.
Salchichas de Pavo al Horno
Patatas Chips
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial



Kcal: 840 **Lip:** 35,59 **Prot:** 24,19 **HC:** 109,11

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

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

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