

Lunes

3

Crema de Verduras ECO
Escalope de Pollo
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 729 **Lip:** 32,37 **Prot:** 34,66 **HC:** 75,80

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

10

Arroz Murciano
Zarangollo (Revuelto de calabacín y cebolla)
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

JORNADA GASTRONÓMICA
MURCIA



Kcal: 675 **Lip:** 22,77 **Prot:** 22,91 **HC:** 91,36

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

17

Espaguetis con Tomate
Pollo Asado
Verdura Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 830 **Lip:** 23,54 **Prot:** 42,08 **HC:** 94,07

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Martes

4

Coditos al Gratén
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 774 **Lip:** 22,91 **Prot:** 34,35 **HC:** 90,37

Cena: Verdura + Carne + Fruta

11

Judías Blancas Estofadas con Verduras
Empanadillas de Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 785 **Lip:** 27,52 **Prot:** 23,06 **HC:** 113,36

Cena: Patata + Carne + Fruta

18

Crema de Verduras ECO
Crujiente de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 603 **Lip:** 27,77 **Prot:** 15,66 **HC:** 73,21

Cena: Patata + Carne + Fruta

Miércoles

5

Judías Pintas Estofadas
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 647 **Lip:** 19,95 **Prot:** 42,76 **HC:** 77,30

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

12

Crema de Verduras ECO
Ragout de Ternera Estofada
Patatas Dado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 641 **Lip:** 25,66 **Prot:** 34,33 **HC:** 69,18

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

19

Lentejas Con Arroz
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 752 **Lip:** 27,33 **Prot:** 33,63 **HC:** 89,33

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

Jueves

6

Paella de Verduras y Marisco
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 652 **Lip:** 22,60 **Prot:** 20,08 **HC:** 90,84

Cena: Verdura + Ave + Fruta

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 + Huevo + Lácteo

20

Sopa de Picadillo
Salmón al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 612 **Lip:** 27,95 **Prot:** 36,17 **HC:** 54,65

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Viernes

7

Lentejas con Chorizo
Caballa en Aceite
Verdura Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 877 **Lip:** 34,43 **Prot:** 51,01 **HC:** 91,55

Cena: Patata + Huevo + Fruta

14

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 + Ave + Fruta

21

Arroz con Tomate
Hot Dog
Patatas Chips
Fruta de Temporada y Postre Especial



Kcal: 920 **Lip:** 35,28 **Prot:** 25,91 **HC:** 127,36

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