

Lunes

- 3 Crema de Zanahoria ECO
Croquetas de Pollo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 520 **Lip:** 21,77 **Prot:** 10,01 **HC:** 69,00

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

- 10 Arroz Murciano
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada



JORNADA GASTRONÓMICA
MURCIA

Kcal: 739 **Lip:** 27,69 **Prot:** 28,29 **HC:** 90,80

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 17 Crema de Verduras ECO
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 524 **Lip:** 18,81 **Prot:** 27,23 **HC:** 61,66

Cena: Arroz + Ave + Fruta

Martes

- 4 Coditos al Gratén
Merluza al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 744 **Lip:** 22,42 **Prot:** 35,28 **HC:** 100,59

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 11 Sopa de Picadillo
Ragout de Ternera Estofada
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 657 **Lip:** 24,03 **Prot:** 40,95 **HC:** 70,81

Cena: Patata + Huevo + Fruta

- 18 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 613 **Lip:** 22,33 **Prot:** 26,99 **HC:** 79,00

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

Miércoles

- 5 Judías Pintas Estofadas
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Champiñón Rehogado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 658 **Lip:** 22,00 **Prot:** 42,96 **HC:** 75,03

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

- 12 Judías Verdes Rehogadas
Salmón en Salsa de Eneldo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 551 **Lip:** 27,49 **Prot:** 29,25 **HC:** 47,40

Cena: Arroz + Ave + Lácteo

- 19 Espaguetis con Tomate
Pollo Asado
Champiñón Rehogado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 734 **Lip:** 23,76 **Prot:** 42,48 **HC:** 86,65

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Jueves

- 6 Paella de Verduras y Marisco
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 756 **Lip:** 27,75 **Prot:** 21,84 **HC:** 103,54

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 + Fruta

- 20 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 624 **Lip:** 19,35 **Prot:** 38,12 **HC:** 75,74

Cena: Arroz + Carne + Fruta

Viernes

- 7 Lentejas Estofadas con Verduras
Salmón al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 780 **Lip:** 30,68 **Prot:** 44,04 **HC:** 84,74

Cena: Patata + Huevo + Fruta

- 14 Macarrones Boloñesa
Medallón de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 757 **Lip:** 22,27 **Prot:** 39,89 **HC:** 98,15

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 21 Macarrones Napolitana
Paninis Caseros (Pan, Queso, Tomate, York)
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada y Postre Especial



Kcal: 695 **Lip:** 20,82 **Prot:** 21,95 **HC:** 105,43

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