

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 Greentast c

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