

Lunes

- 3 Crema de Calabaza ECO
- Escalope de Pollo
- Patatas Dado
- Pan y Agua
- Fruta de Temporada

Kcal: 702 **Lip:** 32,28 **Prot:** 33,62 **HC:** 70,22

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

- 10 Arroz Murciano
- Tortilla Francesa
- Ensalada de Lechuga y Tomate
- Pan y Agua
- Fruta de Temporada



**JORNADA GASTRONÓMICA
MURCIA**

Kcal: 663 **Lip:** 22,66 **Prot:** 22,47 **HC:** 88,96

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 17 Espaguetis con Tomate
- Pollo Asado
- Champiñón al Ajillo
- Pan y Agua
- Fruta de Temporada

Kcal: 791 **Lip:** 22,76 **Prot:** 41,78 **HC:** 86,88

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
- Croquetas de Jamón
- Ensalada de Lechuga y Maíz
- Pan y Agua
- Fruta de Temporada

Kcal: 669 **Lip:** 21,04 **Prot:** 21,80 **HC:** 100,40

Cena: Patata + Carne + Fruta

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

Kcal: 582 **Lip:** 27,69 **Prot:** 14,86 **HC:** 67,46

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
- Hamburguesa de Ternera al Horno
- Patatas Dado
- Pan Integral y Agua
- Fruta de Temporada

Kcal: 624 **Lip:** 24,45 **Prot:** 21,58 **HC:** 80,44

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
- Champiñón Rehogado
- Pan y Agua
- Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 820 **Lip:** 31,64 **Prot:** 50,65 **HC:** 84,13

Cena: Patata + Huevo + Fruta

- 14 Macarrones Boloñesa
- Merluza al Horno
- Ensalada de Lechuga y Zanahoria
- Pan y Agua
- Fruta de Temporada

Kcal: 659 **Lip:** 19,06 **Prot:** 37,63 **HC:** 83,84

Cena: Verdura + Ave + 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