

ALÉRGENOS
1-Gluten
2-Crustáceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramuces
14-Moluscos

Lunes

2 Puchero de Lentejas **1T-9T**
Magro de Cerdo **9T-12**
Coliflor Rehogada con Ajo **9T**
Pan Integral **1**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 676 **Lip:** 18,15 **Prot:** 41,87 **HC:** 89,42

9 Macarrones con Tomate **1-3T-6T-10T**
Lomo de Sajonia al Horno **9T**
Champiñones Salteados **9T**
Pan Integral **1**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 713 **Lip:** 23,84 **Prot:** 35,81 **HC:** 89,57

16 Crema de Calabaza
Tortilla de Calabacín **3**
Ensalada de Lechuga y Maíz **9T-12**
Pan Integral **1**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 612 **Lip:** 25,91 **Prot:** 16,54 **HC:** 78,09

23 Lentejas con Verduras **1T-9T**
Magro de Cerdo **9T-12**
Zanahorias Salteadas **9T**
Pan Integral **1**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 686 **Lip:** 18,12 **Prot:** 41,26 **HC:** 92,63

30 Macarrones con Tomate **1-3T-6T-10T**
Merluza al Horno al Limón **4-9T**
Ensalada Verde **9T-12**
Pan Integral **1**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 654 **Lip:** 18,07 **Prot:** 29,68 **HC:** 92,91

Martes

3 Pasta Napolitana **1-3T-6T-10T**
Merluza al Horno **4-9T**
Menestra Salteada **9T**
Pan **1**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 653 **Lip:** 18,28 **Prot:** 30,16 **HC:** 90,93

10 Potaje de Lentejas **1T-9T**
Tortilla de Espinacas **3**
Ensalada de Zanahoria y Maíz **12**
Pan **1**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 726 **Lip:** 21,73 **Prot:** 29,50 **HC:** 104,12

17 Garbanzos con Chorizo **6-9T**
Merluza al Horno **4-9T**
Ensalada de Zanahoria y Maíz **12**
Pan **1**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 734 **Lip:** 27,76 **Prot:** 38,54 **HC:** 85,16

24 Arroz con Pollo
Tortilla de Patata **3**
Ensalada de Lechuga y Maíz **9T-12**
Pan **1**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 840 **Lip:** 27,38 **Prot:** 25,50 **HC:** 122,69

31 Potaje de Lentejas **1T-9T**
Lomo Adobado al Horno **1T-3T-6-7-12**
Champiñones Salteados **9T**
Pan **1**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 638 **Lip:** 17,75 **Prot:** 39,55 **HC:** 84,38

Miércoles

4 Potaje de Judías Blancas **9T**
Ragout de Pollo **9T-12**
Ensalada de Lechuga y Maíz **9T-12**
Pan Integral **1**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 709 **Lip:** 18,64 **Prot:** 40,00 **HC:** 83,89

11 Arroz 5 Delicias **2**
Merluza al Horno en Salsa de Eneldo **4-9T**
Ensalada Verde **9T-12**
Pan Integral **1**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 535 **Lip:** 16,01 **Prot:** 27,02 **HC:** 70,36

18 Arroz con Tomate
Pollo al Horno Marinado **9T-12**
Menestra Salteada **9T**
Pan Integral **1**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 758 **Lip:** 20,11 **Prot:** 30,84 **HC:** 101,52

25 Alubias Estofadas con Calabacín **9T**
Merluza al Horno con Hierbas Aromáticas **4-9T**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **9T-12**
Pan Integral **1**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 612 **Lip:** 16,18 **Prot:** 36,50 **HC:** 83,63

Jueves

5 Crema de Zanahoria
Tortilla de Calabacín **3**
Ensalada Verde **9T-12**
Pan **1**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 605 **Lip:** 25,57 **Prot:** 15,85 **HC:** 77,89

12 
FESTIVO

19 Lentejas con Verduras **1T-9T**
Tortilla Francesa **3**
Guisantes Salteados **9T**
Pan **1**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 639 **Lip:** 18,69 **Prot:** 29,54 **HC:** 91,25

26 Crema de Calabaza
Pollo Asado **9T**
Judías Verdes Rehogadas **9T**
Pan **1**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 551 **Lip:** 17,53 **Prot:** 28,03 **HC:** 57,32

Viernes

6 Arroz con Tomate
Bacalao al Horno al Limón **4-9T**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **9T-12**
Pan Integral **1**
Fruta de Temporada **9T**
Yogur **7**

Kcal: 728,49 **Lip:** 20,58 **Prot:** 32,28 **HC:** 107,19

13 
FESTIVO

20 Pasta en Salsa Provenzal **1-3T-6T-10T**
Salmón al Vapor **2T-4-9T-14T**
Ensalada Verde **9T-12**
Pan Integral **1**
Fruta de Temporada **9T**
Yogur **7**

Kcal: 740,35 **Lip:** 26,52 **Prot:** 38,69 **HC:** 92,85

27 Pasta Gratinada **1-3T-6T-7-10T**
Filetes de Caballa **4-6**
Ensalada Verde **9T-12**
Pan Integral **1**
Fruta de Temporada **9T**
Yogur **7**

Kcal: 824,38 **Lip:** 29,92 **Prot:** 42,86 **HC:** 96,73

mediterránea

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