

Lunes

11 Crema de Calabaza
Pollo a la Jardinerá 9T

Arroz Pilaf 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 640 Lip: 17,81 Prot: 29,91 HC: 77,99

18 Pasta Gratinada 1-3T-6T-7-10T
Merluza al Horno Encebollada 4-9T

Judías Verdes al Ajillo 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 728 Lip: 23,32 Prot: 31,53 HC: 98,10

25 Arroz con Pollo
Tortilla Francesa 3
Ensalada Verde 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 673 Lip: 19,39 Prot: 22,82 HC: 101,66

Martes

12 Garbanzos Estofados 9T
Merluza al Horno al Limón 4-9T

Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 635 Lip: 18,59 Prot: 35,33 HC: 84,30

19 Alubias Blancas Guisadas 9T
Redondo de Pavo 6-7-9T

Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 704 Lip: 23,52 Prot: 41,28 HC: 85,05

26 Crema de Verduras
Sardinillas 4
Patatitas al Vapor 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 710 Lip: 39,07 Prot: 25,72 HC: 65,56

Miércoles

13 Pasta en Salsa Provenzal 1-3T-6T-10T
Hamburguesa con Cebolla al Horno 1-6-9T-12
Guisantes Salteados 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 756 Lip: 23,99 Prot: 26,30 HC: 110,68

20 Arroz con Tomate
Filetes de Caballa 4-6

Brócoli al Vapor 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 706 Lip: 20,74 Prot: 36,48 HC: 97,31

27 Lentejas Estofadas 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

Jueves

14 Puchero de Lentejas 1T-9T
Salmón a Las Finas Hierbas 2T-4-9T-14T

Zanahorias al Vapor 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 665 Lip: 20,76 Prot: 42,25 HC: 86,63

21 Garbanzos con Verduras 9T
Cinta de Lomo Adobada al Horno 1T-3T-6-7-9T-12
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 620 Lip: 18,36 Prot: 36,19 HC: 80,79

28 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

Viernes

15 Paella de Marisco 2-4T-9T-12-14
Tortilla de Calabacín 3

Ensalada Verde 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 872,39 Lip: 29,85 Prot: 28,80 HC: 125,18

22 Crema de Zanahoria
Tortilla de Patata 3

Champiñones Salteados 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 714,78 Lip: 31,70 Prot: 21,48 HC: 88,44

29 Potaje de Judías Blancas 9T
Ragout de Pollo 9T-12
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 775,90 Lip: 22,12 Prot: 43,96 HC: 89,05

ALÉRGENOS

- 1-Gluten
- 2-Crustaceo
- 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

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