

- 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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
8 Crema Hortelana Pollo a la Jardinera 9T-12 Patatas Chips Pan 1 Fruta de Temporada 9T Kcal: 650 Lip: 28,92 Prot: 28,33 HC: 69,29	9 Garbanzos Estofados Merluza al Horno 2T-4-9T-14T Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12 Pan 1 Fruta de Temporada 9T Yogur 7 Kcal: 683 Lip: 23,33 Prot: 34,52 HC: 86,75	10 Macarrones en Salsa Provenzal 1-3T-6T-10T Hamburguesa con Cebolla al Horno 1-9T-12 Guisantes Salteados 9T Pan 1 Fruta de Temporada 9T Yogur 7 Kcal: 744 Lip: 26,07 Prot: 28,23 HC: 98,93	11 Puchero de Lentejas 1T Tortilla de Calabacín 3 Zanahorias al Vapor 9T Pan 1 Fruta de Temporada 9T Yogur 7 Kcal: 839 Lip: 30,27 Prot: 32,07 HC: 111,04	12 Paella de Marisco 2-4T-12-14 Filetes de Caballa 4-6 Menestra Rehogada 9T Pan Integral 1 Fruta de Temporada 9T Kcal:731,19 Lip:20,09 Prot:40,84 HC:101,38
15 Crema de Zanahoria Alitas de Pollo Adobadas al Horno 1T-4T-6T-7T-10T-12T Arroz Pilaf 9T Pan 1 Fruta de Temporada 9T Kcal: 662 Lip: 25,04 Prot: 30,84 HC: 79,71	16 Alubias Blancas Guisadas Filete de Abadejo al Horno 4-9T Patatitas Asadas 9T Pan 1 Fruta de Temporada 9T Yogur 7 Kcal: 767 Lip: 22,38 Prot: 42,01 HC: 100,92	17 Arroz Campesina Albóndigas a la Jardinera 1-3T-4T-6-7T-9T-10T-12 Pan 1 Fruta de Temporada 9T Yogur 7 Kcal: 722 Lip: 22,90 Prot: 20,94 HC: 111,92	18 Garbanzos con Verduras Tortilla de Patata 3 Ensalada Verde 9T-12 Pan 1 Fruta de Temporada 9T Yogur 7 Kcal: 850 Lip: 33,30 Prot: 30,73 HC: 109,93	19 Pasta Napolitana 1-3T-6T-10T Merluza al Horno 2T-4-9T-14T Judías Verdes al Ajillo Pan Integral 1 Fruta de Temporada 9T Kcal:632,57 Lip:18,76 Prot:25,82 HC:90,09
22 Lentejas Estofadas 1T Magro de Cerdo 9T-12 Menestra Salteada 9T Pan 1 Fruta de Temporada 9T Kcal: 733 Lip: 20,52 Prot: 47,61 HC: 89,91	23 Crema Parmentiere Palometa con Chimichurri 2T-4-9T-14T Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12 Pan 1 Fruta de Temporada 9T Yogur 7 Kcal: 565 Lip: 22,78 Prot: 31,37 HC: 59,24	24 Arroz con Pollo 1T-2T-3T-4T-6T-7T-12T Tortilla Francesa 3 Calabaza Asada 9T Pan 1 Fruta de Temporada 9T Yogur 7 Kcal: 660 Lip: 19,48 Prot: 22,69 HC: 102,78	25 Espirales con Tomate 1-3T-6T-10T Redondo de Pavo 6-7-9T Coliflor Ajoarriero 9T Pan 1 Fruta de Temporada 9T Yogur 7 Kcal: 809 Lip: 29,20 Prot: 38,66 HC: 98,43	26
29 Crema de Calabacín Lomo Adobado al Horno 1T-3T-6-7-12 Arroz Pilaf 9T Pan 1 Fruta de Temporada 9T Kcal: 517 Lip: 15,00 Prot: 24,86 HC: 72,00	30 Garbanzos Guisados Nuggets de Pescado 1-4-6 Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12 Pan 1 Fruta de Temporada 9T Yogur 7 Kcal: 833 Lip: 34,20 Prot: 29,03 HC: 104,50	31 Macarrones con Tomate 1-3T-6T-10T Pollo Asado 9T Guisantes con Ajo y Perejil 9T Pan 1 Fruta de Temporada 9T Yogur 7 Kcal: 704 Lip: 20,43 Prot: 35,90 HC: 93,95	1	2



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