

Lunes

3 Crema de Zanahoria
Escalope de Pollo 1-6
Patatitas al Vapor 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 673 Lip: 30,75 Prot: 18,59 HC: 81,45

10 Macarrones con Tomate 1-3T
Filetes de Caballa 4-6
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 698 Lip: 21,34 Prot: 37,98 HC: 89,19

17 Crema de Verduras
Albóndigas de Pescado a la Jardinera 2T-3-4-7T-9T-14T
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 542 Lip: 21,82 Prot: 14,09 HC: 74,10

24 Crema de Calabaza
Alitas de Pollo Adobadas al Horno 1T-4T-6T-7T-10T-12T
Arroz Pilaf 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 630 Lip: 25,09 Prot: 31,14 HC: 72,64

31



Martes

4 Garbanzos Guisados 9T-12
Salmón al Horno en Salsa de Eneldo 4-9T
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 668 Lip: 25,87 Prot: 35,95 HC: 69,55

11 Alubias Blancas Estofadas 9T
Tortilla de Espinacas 3
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 839 Lip: 30,44 Prot: 32,45 HC: 112,05

18 Espirales con Queso 1-3T-7
Tortilla Francesa 3
Coliflor Ajoarriero 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 774 Lip: 29,85 Prot: 23,65 HC: 103,53

25 Garbanzos Estofados 9T-12
Filetes de Caballa 4-6
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 621 Lip: 23,72 Prot: 40,23 HC: 60,00

Miércoles

5 Coditos Napolitana 1-3T
Chuleta de Sajonia al Horno 9T
Menestra Salteada 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 704 Lip: 21,78 Prot: 35,10 HC: 90,90

12



19 Lentejas con Verduras 1T-9T
Cinta de Lomo de Cerdo al Horno 9T
Patatitas al Horno 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 682 Lip: 17,94 Prot: 41,96 HC: 91,95

26 Coditos en Salsa Provenzal 1-3T
Hamburguesa con Cebolla al Horno 1-6-9T-12
Guisantes Salteados 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 761 Lip: 23,92 Prot: 25,72 HC: 111,14

Jueves

6 Lentejas Estofadas 1T-9T
Tortilla Francesa 3
Champiñones Salteados 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 699 Lip: 24,36 Prot: 32,20 HC: 91,91

13 Garbanzos con Chorizo 6-9T-12
Bacalao al Horno Enebollado 4-9T
Judías Verdes al Ajillo 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 718 Lip: 29,07 Prot: 38,11 HC: 74,47

20 Arroz con Pollo
Salmón al Horno al Ajillo 4-9T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 818 Lip: 25,27 Prot: 41,50 HC: 105,00

27 Lentejas con Pollo 1T-9T
Bacalao al Horno al Limón 4-9T
Zanahorias al Vapor 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 766 Lip: 19,83 Prot: 48,70 HC: 97,22

Viernes

7 Arroz con Tomate
Merluza al Horno al Ajillo 4-9T
Ensalada Verde 9T-12
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 619,76 Lip: 18,10 Prot: 22,20 HC: 95,87

14 Crema de Calabaza
Pollo al Horno Marinado 9T-12
Arroz Pilaf 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 619,50 Lip: 17,69 Prot: 28,66 HC: 74,29

21 Alubias Estofadas con Calabacín 9T
Rotti de Pavo 9T
Menestra Salteada 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 700,20 Lip: 21,23 Prot: 39,98 HC: 89,16

28 Paella de Marisco 2-4T-9T-12-14
Tortilla de Patata 3
Ensalada Verde 9T-12
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 793,95 Lip: 26,44 Prot: 22,16 HC: 121,18

- ALÉRGICOS
- 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 Greentastic

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.

Sostenibilidad



Somos respetuosos con el medio ambiente eligiendo las **materias primas, reduciendo los residuos y aprovechando excedentes.**

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.**

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.

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**

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