

Lunes

- 12 Gazpacho 1
Tortilla de Patata 3
Ensalada de Lechuga y Tomate 9T-12
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 578 Lip: 26,43 Prot: 14,90 HC: 70,12

- 19 Ensalada de Pasta 1-3T
Rotti de Pavo 9T
Judías Verdes al Ajillo 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 704 Lip: 21,49 Prot: 32,55 HC: 94,99

- 26 Espirales con Tomate 1-3T
Tortilla de Pimientos 3
Ensalada de Lechuga y Tomate 9T-12
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 743 Lip: 25,98 Prot: 19,87 HC: 106,27

Martes

- 13 Arroz con Tomate
Salchichas al Horno 6
Guisantes Salteados 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 845 Lip: 32,14 Prot: 27,35 HC: 113,90

- 20 Alubias Blancas Guisadas 9T
Tortilla Francesa 3
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 670 Lip: 22,43 Prot: 29,74 HC: 90,57

- 27 Gazpacho 1
Magro de Cerdo 9T-12
Arroz Pilaf 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 617 Lip: 21,65 Prot: 31,68 HC: 74,82

Miércoles

- 14 Coditos en Salsa Provenzal 1-3T
Filetes de Caballa 4-6
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 699 Lip: 21,43 Prot: 38,69 HC: 87,87

- 21 Arroz 3 Delicias 2-3-6-7-12T
Salmón al Horno 4-9T
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 624 Lip: 22,15 Prot: 33,06 HC: 71,18

- 28 Lentejas Estofadas 1T-9T
Merluza al Horno en Salsa de Adobo 4-9T
Champiñones Salteados 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 646 Lip: 18,77 Prot: 34,62 HC: 88,68

Jueves

- 15 Crema de Calabaza
Jamoncitos de Pollo al Horno 9T-12
Champiñones Salteados 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 646 Lip: 23,41 Prot: 33,26 HC: 63,83

- 22 Garbanzos con Verduras 9T-12
Lomo Adobado al Horno 1T-3T-6-7-12
Brócoli al Vapor 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 568 Lip: 20,18 Prot: 33,03 HC: 61,66

- 29 Ensalada de Arroz
Filete Ruso 1-6-7T-12
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 711 Lip: 29,71 Prot: 21,86 HC: 88,16

Viernes

- 16 Lentejas con Chorizo 1T-6-9T
Merluza al Horno al Limón 4-9T
Zanahorias al Vapor 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 725,84 Lip: 25,42 Prot: 36,07 HC: 91,64

- 23 Crema de Calabacín
Varitas de Pescado 1-2T-3T-4-6T-7T-12T-14
Patatitas al Horno 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 646,28 Lip: 24,65 Prot: 16,73 HC: 91,22

- 30 Alubias Blancas con Chorizo 6-9T
Bacalao al Horno Encebollado 4-9T
Menestra Salteada 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 759,89 Lip: 24,87 Prot: 42,93 HC: 93,65

- 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 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