

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Crema de Verduras
Magro de Cerdo 9T-12

Patatitas al Horno 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 552 Lip: 17,56 Prot: 28,95 HC: 71,79

8

Lentejas con Verduras 1T-9T
Lomo Asado 9T
Arroz Pilaf 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 706 Lip: 17,95 Prot: 41,79 HC: 98,43

15

Macarrones Gratinados 1-3T-7
Merluza al Horno al Limón 4-9T
Guisantes Salteados 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 758 Lip: 24,16 Prot: 27,78 HC: 106,61

22

Crema de Verduras
Cinta de Lomo de Cerdo al Horno 9T
Patatas Chips
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 657 Lip: 28,85 Prot: 29,47 HC: 71,04

2

Garbanzos con Chorizo 6-9T-12
Croquetas de Bacalao
1-2T-3T-4-6T-7-10T-14T
Judías Verdes al Ajillo 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 789 Lip: 38,42 Prot: 23,53 HC: 84,29

9

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

Kcal: 759 Lip: 20,73 Prot: 33,52 HC: 109,83

16

Potaje de Lentejas 1T-9T
Magro de Cerdo 9T-12
Ensalada Verde 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 733 Lip: 21,58 Prot: 45,30 HC: 92,84

23

Arroz con Tomate
Nuggets de Pescado 1-4-6
Menestra Salteada 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 856 Lip: 32,47 Prot: 21,32 HC: 121,88

3

Arroz con Tomate
Pollo al Horno Marinado 9T-12

Menestra Salteada 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 753,74 Lip: 20,05 Prot: 30,98 HC: 100,49

10

Alubias Estofadas con Calabacín 9T
Albóndigas Estofadas 1-6-9T
Ensalada Verde 9T-12
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 793,25 Lip: 29,53 Prot: 30,88 HC: 104,34

17

Paella de Verduras 9T
Filetes de Caballa 4-6
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 696,13 Lip: 18,89 Prot: 36,69 HC: 99,68

24

Garbanzos con Chorizo 6-9T-12
Tortilla de Espinacas 3
Judías Verdes al Ajillo 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 763,61 Lip: 36,56 Prot: 23,25 HC: 83,40

6

Crema de Zanahoria
Filetes de Caballa 4-6
Guisantes Salteados 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 568 Lip: 18,49 Prot: 35,20 HC: 65,75

13

Crema de Calabaza
Cordon Bleu de Pavo 1-3T-6T-7
Champiñones Salteados 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 705 Lip: 39,39 Prot: 18,59 HC: 72,39

20



7

Pasta con Atún 1-3T-4
Tortilla Francesa 3
Coliflor Ajoarriero 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 791 Lip: 30,65 Prot: 29,25 HC: 99,74

14

Garbanzos Guisados 9T-12
Tortilla de Patata 3
Judías Verdes Rehogadas con Ajo 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 737 Lip: 31,04 Prot: 24,10 HC: 88,67

21



28

Garbanzos Estofados 9T-12
Merluza al Horno al Limón 4-9T
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 570 Lip: 21,25 Prot: 27,21 HC: 65,32

27

Crema de Calabaza
Pollo Asado 9T
Patatitas Salteadas 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 591 Lip: 17,52 Prot: 28,67 HC: 67,10

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

mediterránea

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