

Lunes

1



8

Arroz con Pollo
Tortilla Francesa 3

Ensalada Verde 9T-12
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 670 Lip: 19,42 Prot: 23,24 HC: 102,30

15

Crema de Zanahoria
Rotti de Pavo 6-7-9T
Arroz Pilaf 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 594 Lip: 19,20 Prot: 21,96 HC: 85,98

22

Pasta Gratinada 1-3T-7
Merluza al Horno 4-9T

Zanahorias Salteadas 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 715 Lip: 23,33 Prot: 29,32 HC: 97,65

29

Crema de Calabaza
Abadejo al Horno con Hierbas Aromáticas 4-9T
Guisantes Salteados 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 494 Lip: 14,93 Prot: 28,57 HC: 63,23

Martes

2

Alubias Blancas Guisadas 9T
Tortilla de Patata 3

Judías Verdes Rehogadas con Ajo 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 841 Lip: 30,20 Prot: 32,62 HC: 113,08

9

Crema de Verduras
Magro de Cerdo 9T-12

Patatitas al Vapor 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 625 Lip: 21,11 Prot: 33,01 HC: 77,87

16

Garbanzos Guisados 9T
Merluza al Horno en Salsa de Eneldo 4-9T
Champiñones Salteados 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 747 Lip: 24,25 Prot: 41,36 HC: 95,15

23

Alubias Blancas Estofadas 9T
Tortilla de Espinacas 3

Coliflor con Pimentón 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 794 Lip: 25,37 Prot: 33,40 HC: 109,57

30

Ensalada de Pasta 1-3T
Tortilla Francesa 3

Coliflor Ajoarriero 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 697 Lip: 23,02 Prot: 23,46 HC: 99,32

Miércoles

3

Arroz con Tomate
Filetes de Caballa 4-6

Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 700 Lip: 20,83 Prot: 35,57 HC: 96,57

10

Lentejas Estofadas 1T-9T
Pescadito Rebozado 1-2T-3T-4-6T-7T-9T-10T-12T-14T
Coliflor Rehogada con Ajo 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 763 Lip: 26,52 Prot: 27,55 HC: 106,04

17

Macarrones con Tomate 1-3T
Cinta de Lomo de Cerdo al Horno 9T
Guisantes Salteados 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 678 Lip: 19,05 Prot: 29,22 HC: 97,95

24

Crema de Verduras
Lomo de Sajonia al Horno 9T

Arroz Pilaf 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 565 Lip: 18,69 Prot: 29,28 HC: 72,65

31

Lentejas con Verduras 1T-9T
Albóndigas de Cerdo a la Jardinera 1-6-9T

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

Kcal: 823 Lip: 34,04 Prot: 30,03 HC: 102,10

Jueves

4

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

Kcal: 694 Lip: 21,76 Prot: 41,05 HC: 86,81

11

Pasta Napolitana 1-3T
Ragout de Pollo 9T-12

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

Kcal: 845 Lip: 24,25 Prot: 39,65 HC: 103,30

18

Potaje de Lentejas 1T-9T
Tortilla de Calabacín 3
Brócoli al Ajillo 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 832 Lip: 29,68 Prot: 34,18 HC: 108,74

25

Garbanzos con Chorizo 6-9T
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: 914 Lip: 39,98 Prot: 31,51 HC: 109,31

Viernes

5

Crema de Verduras
Merluza al Horno Encebollada 4-9T

Arroz Pilaf 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 537,95 Lip: 15,27 Prot: 25,72 HC: 76,75

12

Alubias Blancas con Chorizo 6-9T
Caella al Horno 4-9T

Menestra Salteada 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 781,56 Lip: 28,68 Prot: 45,49 HC: 86,89

19

Ensalada de Arroz
Filetes de Caballa 4-6
Ensalada Verde 9T-12
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 558,74 Lip: 18,81 Prot: 34,74 HC: 62,64

26

Arroz con Tomate
Alitas de Pollo Adobadas al Horno 1T-4T-6T-7T-10T-12T
Menestra Salteada 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 772,39 Lip: 27,52 Prot: 33,88 HC: 100,65

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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1



FESTIVO

2

Alubias Blancas Guisadas
Tortilla de Patata
Judías Verdes Rehogadas con Ajo
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

3

Arroz con Tomate
Filetes de Caballa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan
Fruta de Temporada

4

Garbanzos con Verduras
Filete de Pollo a la Plancha
Brócoli al Vapor
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

5

Crema de Verduras
Merluza al Horno Encebollada
Arroz Pilaf
Pan
Fruta de Temporada

8

Arroz con Pollo
Tortilla Francesa
Ensalada Verde
Pan
Fruta de Temporada

9

Crema de Verduras
Pavo al Horno a Las Finas Hierbas
Patatitas al Vapor
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

10

Lentejas Estofadas
Pescadito Rebozado
Coliflor Rehogada con Ajo
Pan
Fruta de Temporada

11

Pasta Napolitana
Ragout de Pollo
Guisantes Salteados
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

12

Alubias con Verduras
Caella al Horno
Menestra Salteada
Pan
Fruta de Temporada

15

Crema de Zanahoria
Pavo al Horno
Arroz Pilaf
Pan
Fruta de Temporada

16

Garbanzos Guisados
Merluza al Horno en Salsa de Eneldo
Champiñones Salteados
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

17

Macarrones con Tomate
Jamoncitos de Pollo al Horno
Guisantes Salteados
Pan
Fruta de Temporada

18

Potaje de Lentejas
Tortilla de Calabacín
Brócoli al Ajillo
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

19

Ensalada de Arroz
Filetes de Caballa
Ensalada Verde
Pan
Fruta de Temporada

22

Pasta Gratinada
Merluza al Horno
Zanahorias Salteadas
Pan
Fruta de Temporada

23

Alubias Blancas Estofadas
Tortilla de Espinacas
Coliflor con Pimentón
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

24

Crema de Verduras
Pavo Encebollado
Arroz Pilaf
Pan
Fruta de Temporada

25

Garbanzos con Verduras
Croquetas de Bacalao
Judías Verdes al Ajillo
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

26

Arroz con Tomate
Alitas de Pollo Adobadas al Horno
Menestra Salteada
Pan
Fruta de Temporada

29

Crema de Calabaza
Abadejo al Horno con Hierbas Aromáticas
Guisantes Salteados
Pan
Fruta de Temporada

30

Ensalada de Pasta
Tortilla Francesa
Coliflor Ajoarriero
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

31

Lentejas con Verduras
Pollo Asado
Zanahorias al Vapor
Pan
Fruta de Temporada

mediterránea

Lunes

1



FESTIVO

8 Arroz con Pollo
Tortilla Francesa
Ensalada Verde
Pan
Fruta de Temporada

15 Crema de Zanahoria
Rotti de Pavo
Arroz Pilaf
Pan
Fruta de Temporada

22 Pasta Gratinada
Merluza al Horno
Zanahorias Salteadas
Pan
Fruta de Temporada

29 Crema de Calabaza
Abadejo al Horno con Hierbas Aromáticas
Guisantes Salteados
Pan
Fruta de Temporada

Martes

2

Alubias Blancas Guisadas
Tortilla de Patata
Judías Verdes Rehogadas con Ajo
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

9 Crema de Verduras
Magro de Cerdo
Patatitas al Vapor
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

16 Garbanzos Guisados
Merluza al Horno en Salsa de Eneldo
Champiñones Salteados
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

23 Alubias Blancas Estofadas
Tortilla de Espinacas
Coliflor con Pimentón
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

30 Ensalada de Pasta
Tortilla Francesa
Coliflor Ajoarriero
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

Miércoles

3

Arroz con Tomate
Filetes de Caballa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan
Fruta de Temporada

10 Lentejas Estofadas
Pescadito Rebozado
Coliflor Rehogada con Ajo
Pan
Fruta de Temporada

17 Macarrones con Tomate
Cinta de Lomo de Cerdo al Horno
Guisantes Salteados
Pan
Fruta de Temporada

24 Crema de Verduras
Lomo de Sajonia al Horno
Arroz Pilaf
Pan
Fruta de Temporada

31 Lentejas con Verduras
Albóndigas de Cerdo a la Jardinera
Zanahorias al Vapor
Pan
Fruta de Temporada

Jueves

4

Garbanzos con Verduras
Cinta de Lomo Adobada al Horno
Brócoli al Vapor
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

11 Pasta Napolitana
Ragout de Pollo
Guisantes Salteados
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

18 Potaje de Lentejas
Tortilla de Calabacín
Brócoli al Ajillo
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

25 Garbanzos con Chorizo
Croquetas de Bacalao
Judías Verdes al Ajillo
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

Viernes

5

Crema de Verduras
Merluza al Horno Encebollada
Arroz Pilaf
Pan
Fruta de Temporada

12 Alubias Blancas con Chorizo
Caella al Horno
Menestra Salteada
Pan
Fruta de Temporada

19 Ensalada de Arroz
Filetes de Caballa
Ensalada Verde
Pan
Fruta de Temporada

26 Arroz con Tomate
Alitas de Pollo Adobadas al Horno
Menestra Salteada
Pan
Fruta de Temporada

Lunes

1



FESTIVO

8 Arroz con Pollo
Pavo al Horno
Ensalada Verde
Pan
Fruta de Temporada

15 Crema de Zanahoria
Rotti de Pavo
Arroz Pilaf
Pan
Fruta de Temporada

22 Pasta Gratinada Dieta
Merluza al Horno
Zanahorias Salteadas
Pan
Fruta de Temporada

29 Crema de Calabaza
Abadejo al Horno con Hierbas Aromáticas
Guisantes Salteados
Pan
Fruta de Temporada

Martes

2

Alubias Blancas Guisadas
Filete de Pollo a la Plancha
Judías Verdes Rehogadas con Ajo
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

9

Crema de Verduras
Magro de Cerdo
Patatitas al Vapor
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

16

Garbanzos Guisados
Merluza al Horno en Salsa de Eneldo
Champiñones Salteados
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

23

Alubias Blancas Estofadas
Pavo al Horno a Las Finas Hierbas
Coliflor con Pimentón
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

30

Ensalada de Pasta Dieta
Pollo al Horno
Coliflor Ajoarriero
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

Miércoles

3

Arroz con Tomate
Filetes de Caballa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan
Fruta de Temporada

10

Lentejas Estofadas
Merluza a Las Finas Hierbas
Coliflor Rehogada con Ajo
Pan
Fruta de Temporada

17

Pasta con Tomate Dieta
Cinta de Lomo de Cerdo al Horno
Guisantes Salteados
Pan
Fruta de Temporada

24

Crema de Verduras
Lomo de Sajonia al Horno
Arroz Pilaf
Pan
Fruta de Temporada

31

Lentejas con Verduras
Albóndigas de Cerdo a la Jardinera
Zanahorias al Vapor
Pan
Fruta de Temporada

Jueves

4

Garbanzos con Verduras
Cinta de Lomo de Cerdo al Horno
Brócoli al Vapor
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

11

Pasta Napolitana Dieta
Ragout de Pollo
Guisantes Salteados
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

18

Potaje de Lentejas
Filete de Pollo a la Plancha
Brócoli al Ajillo
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

25

Garbanzos con Chorizo
Bacalao al Horno Encebollado
Judías Verdes al Ajillo
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

Viernes

5

Crema de Verduras
Merluza al Horno Encebollada
Arroz Pilaf
Pan
Fruta de Temporada

12

Alubias Blancas con Chorizo
Caella al Horno
Menestra Salteada
Pan
Fruta de Temporada

19

Ensalada de Arroz
Filetes de Caballa
Ensalada Verde
Pan
Fruta de Temporada

26

Arroz con Tomate
Alitas de Pollo Adobadas al Horno
Menestra Salteada
Pan
Fruta de Temporada

Lunes

1



8 Arroz con Pollo
Tortilla Francesa
Ensalada Verde
Pan
Fruta de Temporada

15 Crema de Zanahoria
Pavo al Horno
Arroz Pilaf
Pan
Fruta de Temporada

22 **Pasta con Tomate**
Merluza al Horno
Zanahorias Salteadas
Pan
Fruta de Temporada

29 Crema de Calabaza
Abadejo al Horno con Hierbas Aromáticas
Guisantes Salteados
Pan
Fruta de Temporada

Martes

2

Alubias Blancas Guisadas
Tortilla de Patata
Judías Verdes Rehogadas con Ajo
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

9

Crema de Verduras
Magro de Cerdo
Patatitas al Vapor
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

16

Garbanzos Guisados
Merluza al Horno en Salsa de Eneldo
Champiñones Salteados
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

23

Alubias Blancas Estofadas
Tortilla de Espinacas
Coliflor con Pimentón
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

30

Ensalada de Pasta
Tortilla Francesa
Coliflor Ajoarriero
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

Miércoles

3

Arroz con Tomate
Filetes de Caballa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan
Fruta de Temporada

10

Lentejas Estofadas
Merluza a Las Finas Hierbas
Coliflor Rehogada con Ajo
Pan
Fruta de Temporada

17

Macarrones con Tomate
Cinta de Lomo de Cerdo al Horno
Guisantes Salteados
Pan
Fruta de Temporada

24

Crema de Verduras
Lomo de Sajonia al Horno
Arroz Pilaf
Pan
Fruta de Temporada

31

Lentejas con Verduras
Albóndigas de Cerdo a la Jardinera
Zanahorias al Vapor
Pan
Fruta de Temporada

Jueves

4

Garbanzos con Verduras
Cinta de Lomo de Cerdo al Horno
Brócoli al Vapor
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

11

Pasta Napolitana
Ragout de Pollo
Guisantes Salteados
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

18

Potaje de Lentejas
Tortilla de Calabacín
Brócoli al Ajillo
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

25

Garbanzos con Chorizo
Bacalao al Horno Encebollado
Judías Verdes al Ajillo
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

Viernes

5

Crema de Verduras
Merluza al Horno Encebollada
Arroz Pilaf
Pan
Fruta de Temporada

12

Alubias Blancas con Chorizo
Caella al Horno
Menestra Salteada
Pan
Fruta de Temporada

19

Ensalada de Arroz
Filetes de Caballa
Ensalada Verde
Pan
Fruta de Temporada

26

Arroz con Tomate
Jamoncitos de Pollo al Horno
Menestra Salteada
Pan
Fruta de Temporada

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1		2 Alubias Blancas Guisadas Tortilla de Patata Judías Verdes Rehogadas con Ajo Pan Integral Fruta de Temporada Yogur	3 Arroz con Tomate Filetes de Caballa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Fruta de Temporada	4 Garbanzos con Verduras Cinta de Lomo Adobada al Horno Brócoli al Vapor Pan Integral Fruta de Temporada Yogur	5 Crema de Verduras Merluza al Horno Encebollada Arroz Pilaf Pan Fruta de Temporada
8	Arroz con Pollo Tortilla Francesa Ensalada Verde Pan Fruta de Temporada	9 Crema de Verduras Magro de Cerdo Patatitas al Vapor Pan Integral Fruta de Temporada Yogur	10 Lentejas Estofadas Pescadito Rebozado Coliflor Rehogada con Ajo Pan Fruta de Temporada	11 Pasta Napolitana Ragout de Pollo Guisantes Salteados Pan Integral Fruta de Temporada Yogur	12 Alubias Blancas con Chorizo Caella al Horno Menestra Salteada Pan Fruta de Temporada
15	Crema de Zanahoria Rotti de Pavo Arroz Pilaf Pan Fruta de Temporada	16 Garbanzos Guisados Merluza al Horno en Salsa de Eneldo Champiñones Salteados Pan Integral Fruta de Temporada Yogur	17 Macarrones con Tomate Cinta de Lomo de Cerdo al Horno Guisantes Salteados Pan Fruta de Temporada	18 Potaje de Lentejas Tortilla de Calabacín Brócoli al Ajillo Pan Integral Fruta de Temporada Yogur	19 Ensalada de Arroz Filetes de Caballa Ensalada Verde Pan Fruta de Temporada
22	Pasta Gratinada Merluza al Horno Zanahorias Salteadas Pan Fruta de Temporada	23 Alubias Blancas Estofadas Tortilla de Espinacas Coliflor con Pimentón Pan Integral Fruta de Temporada Yogur	24 Crema de Verduras Lomo de Sajonia al Horno Arroz Pilaf Pan Fruta de Temporada	25 Garbanzos con Chorizo Croquetas de Bacalao Judías Verdes al Ajillo Pan Integral Fruta de Temporada Yogur	26 Arroz con Tomate Alitas de Pollo Adobadas al Horno Menestra Salteada Pan Fruta de Temporada
29	Crema de Calabaza Abadejo al Horno con Hierbas Aromáticas Guisantes Salteados Pan Fruta de Temporada	30 Ensalada de Pasta Tortilla Francesa Coliflor Ajoarriero Pan Integral Fruta de Temporada Yogur	31 Lentejas con Verduras Albóndigas de Cerdo a la Jardinera Zanahorias al Vapor Pan Fruta de Temporada		