

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5 Gazpacho 1
Rotti de Pavo 6-7-9T
Arroz Pilaf 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 555 Lip: 19,74 Prot: 20,82 HC: 74,42

12 Pasta Gratinada 1-3T-7
Tortilla Francesa 3
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 694 Lip: 26,24 Prot: 19,01 HC: 96,19

19 Crema de Calabaza
Pollo Asado 9T
Arroz Pilaf 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 611 Lip: 17,54 Prot: 28,36 HC: 72,69

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

Kcal: 862 Lip: 32,60 Prot: 32,08 HC: 113,68

13 Alubias Blancas Estofadas 9T
Abadejo al Horno 4-9T
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 681 Lip: 19,25 Prot: 41,79 HC: 88,50

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

Kcal: 706 Lip: 22,12 Prot: 39,39 HC: 90,35

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

Kcal: 696 Lip: 18,28 Prot: 32,06 HC: 101,25

14 Crema de Verduras
Magro de Cerdo 9T-12
Patatitas al Horno 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 553 Lip: 17,58 Prot: 28,95 HC: 71,81

21 Pasta en Salsa Provenzal 1-3T
Lomo Asado 9T
Guisantes Salteados 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

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

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

Kcal: 748 Lip: 20,08 Prot: 37,77 HC: 105,92

8 Potaje de Lentejas 1T-9T
Chuleta de Sajonia al Vapor 9T
Ensalada Verde 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 722 Lip: 22,69 Prot: 45,79 HC: 87,21

15 Arroz con Tomate
Bacalao Rebozado 1-2T-4-7T-14T
Menestra Salteada 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 884 Lip: 33,53 Prot: 23,45 HC: 125,67

22 Gazpacho 1
Perrito Caliente 1-3T-6T-6-7T-11T
Patatas Chips

Petit Suisse 7

Kcal: 646 Lip: 34,87 Prot: 18,85 HC: 61,97

2 Alubias Estofadas con Calabacín 9T
Lomo Adobado al Horno 1T-3T-6-7-12
Ensalada Verde 9T-12
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 610,09 Lip: 15,83 Prot: 37,16 HC: 83,28

9 Ensalada de Arroz
Filetes de Caballa 4-6
Brócoli al Ajillo 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 566,97 Lip: 18,90 Prot: 35,77 HC: 63,41

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

Kcal: 881,31 Lip: 37,83 Prot: 31,23 HC: 105,71

23

DÍA ESPECIAL

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

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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5 Gazpacho
Pavo al Horno
Arroz Pilaf
Pan
Fruta de Temporada

12 Pasta Gratinada
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Fruta de Temporada

19 Crema de Calabaza
Pollo Asado
Arroz Pilaf
Pan
Fruta de Temporada

6 Garbanzos Guisados
Tortilla de Patata
Judías Verdes Rehogadas con Ajo
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

13 Alubias Blancas Estofadas
Abadejo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

20 Garbanzos Estofados
Merluza al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

7 Macarrones con Tomate
Merluza al Horno al Limón
Guisantes Salteados
Pan
Fruta de Temporada

14 Crema de Verduras
Pavo al Horno
Patatitas al Horno
Pan
Fruta de Temporada

21 Pasta en Salsa Provenzal
Tortilla Francesa
Guisantes Salteados
Pan
Fruta de Temporada

1 Arroz con Pollo
Merluza al Vapor
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

8 Potaje de Lentejas
Filete de Pollo a la Plancha
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

15 Arroz con Tomate
Bacalao Rebozado
Menestra Salteada
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

22 Gazpacho
Alitas de Pollo Adobadas al Horno
Patatas Chips
Pan Integral
Petit Suisse

DÍA ESPECIAL

2 Alubias Estofadas con Calabacín
Tortilla de Patata
Ensalada Verde
Pan
Fruta de Temporada

9 Ensalada de Arroz
Filetes de Caballa
Brócoli al Ajillo
Pan
Fruta de Temporada

16 Garbanzos con Verduras
Tortilla de Calabacín
Judías Verdes al Ajillo
Pan
Fruta de Temporada

23

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
5 Gazpacho Rotti de Pavo Arroz Pilaf Pan Fruta de Temporada	6 Garbanzos Guisados Tortilla de Patata Judías Verdes Rehogadas con Ajo Pan Integral Fruta de Temporada Yogur	7 Macarrones con Tomate Merluza al Horno al Limón Guisantes Salteados Pan Fruta de Temporada	1 Arroz con Pollo Merluza al Vapor Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada Yogur	2 Alubias Estofadas con Calabacín Lomo Adobado al Horno Ensalada Verde Pan Fruta de Temporada
12 Pasta Gratinada Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Fruta de Temporada	13 Alubias Blancas Estofadas Abadejo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada Yogur	14 Crema de Verduras Magro de Cerdo Patatitas al Horno Pan Fruta de Temporada	8 Potaje de Lentejas Chuleta de Sajonia al Vapor Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur	9 Ensalada de Arroz Filetes de Caballa Brócoli al Ajillo Pan Fruta de Temporada
19 Crema de Calabaza Pollo Asado Arroz Pilaf Pan Fruta de Temporada	20 Garbanzos Estofados Merluza al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada Yogur	21 Pasta en Salsa Provenzal Lomo Asado Guisantes Salteados Pan Fruta de Temporada	15 Arroz con Tomate Bacalao Rebozado Menestra Salteada Pan Integral Fruta de Temporada Yogur	16 Garbanzos con Chorizo Tortilla de Calabacín Judías Verdes al Ajillo Pan Fruta de Temporada
			22 Gazpacho Salchichas Frankfurt Patatas Chips Pan Integral Petit Suisse	23

DÍA ESPECIAL

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5 Gazpacho
Rotti de Pavo
Arroz Pilaf
Pan
Fruta de Temporada

12 Pasta Gratinada Dieta
Jamonicitos de Pollo al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Fruta de Temporada

19 Crema de Calabaza
Pollo Asado
Arroz Pilaf
Pan
Fruta de Temporada

6 Garbanzos Guisados
Filete de Pollo a la Plancha
Judías Verdes Rehogadas con Ajo
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

13 Alubias Blancas Estofadas
Abadejo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

20 Garbanzos Estofados
Merluza al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

7 Pasta con Tomate Dieta
Merluza al Horno al Limón
Guisantes Salteados
Pan
Fruta de Temporada

14 Crema de Verduras
Magro de Cerdo
Patatitas al Horno
Pan
Fruta de Temporada

21 Pasta a la Provenzal Dieta
Lomo Asado
Guisantes Salteados
Pan
Fruta de Temporada

1 Arroz con Pollo
Merluza al Vapor
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

8 Potaje de Lentejas
Chuleta de Sajonia al Vapor
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

15 Arroz con Tomate
Caella al Horno Encebollada
Menestra Salteada
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

22 Gazpacho
Salchichas Frankfurt
Patatas Chips
Pan Integral
Petit Suisse

DÍA ESPECIAL

2 Alubias Estofadas con Calabacín
Cinta de Lomo de Cerdo al Horno
Ensalada Verde
Pan
Fruta de Temporada

9 Ensalada de Arroz
Filetes de Caballa
Brócoli al Ajillo
Pan
Fruta de Temporada

16 Garbanzos con Chorizo
Pavo al Horno
Judías Verdes al Ajillo
Pan
Fruta de Temporada

23

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5 Gazpacho
Pavo al Horno
Arroz Pilaf
Pan
Fruta de Temporada

12 Pasta con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Fruta de Temporada

19 Crema de Calabaza
Pollo Asado
Arroz Pilaf
Pan
Fruta de Temporada

6 Garbanzos Guisados
Tortilla de Patata
Judías Verdes Rehogadas con Ajo
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

13 Alubias Blancas Estofadas
Abadejo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

20 Garbanzos Estofados
Merluza al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

7 Macarrones con Tomate
Merluza al Horno al Limón
Guisantes Salteados
Pan
Fruta de Temporada

14 Crema de Verduras
Magro de Cerdo
Patatitas al Horno
Pan
Fruta de Temporada

21 Pasta en Salsa Provenzal
Lomo Asado
Guisantes Salteados
Pan
Fruta de Temporada

1 Arroz con Pollo
Merluza al Vapor
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

8 Potaje de Lentejas
Chuleta de Sajonia al Vapor
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

15 Arroz con Tomate
Caella al Horno Encebollada
Menestra Salteada
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

22 Gazpacho
Salchichas Frankfurt
Patatas Chips
Pan Integral
Yogur de Soja

DÍA ESPECIAL

2 Alubias Estofadas con Calabacín
Cinta de Lomo de Cerdo al Horno
Ensalada Verde
Pan
Fruta de Temporada

9 Ensalada de Arroz
Filetes de Caballa
Brócoli al Ajillo
Pan
Fruta de Temporada

16 Garbanzos con Chorizo
Tortilla de Calabacín
Judías Verdes al Ajillo
Pan
Fruta de Temporada

23

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
5 Gazpacho Rotti de Pavo Arroz Pilaf Pan Fruta de Temporada	6 Garbanzos Guisados Tortilla de Patata Judías Verdes Rehogadas con Ajo Pan Integral Fruta de Temporada Yogur	7 Macarrones con Tomate Merluza al Horno al Limón Guisantes Salteados Pan Fruta de Temporada	1 Arroz con Pollo Merluza al Vapor Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada Yogur	2 Alubias Estofadas con Calabacín Lomo Adobado al Horno Ensalada Verde Pan Fruta de Temporada
12 Pasta Gratinada Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Fruta de Temporada	13 Alubias Blancas Estofadas Abadejo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada Yogur	14 Crema de Verduras Magro de Cerdo Patatitas al Horno Pan Fruta de Temporada	8 Potaje de Lentejas Chuleta de Sajonia al Vapor Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur	9 Ensalada de Arroz Filetes de Caballa Brócoli al Ajillo Pan Fruta de Temporada
19 Crema de Calabaza Pollo Asado Arroz Pilaf Pan Fruta de Temporada	20 Garbanzos Estofados Merluza al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada Yogur	21 Pasta en Salsa Provenzal Lomo Asado Guisantes Salteados Pan Fruta de Temporada	15 Arroz con Tomate Bacalao Rebozado Menestra Salteada Pan Integral Fruta de Temporada Yogur	16 Garbanzos con Chorizo Tortilla de Calabacín Judías Verdes al Ajillo Pan Fruta de Temporada
			22 Gazpacho Salchichas Frankfurt Patatas Chips Pan Integral Petit Suisse	23

DÍA ESPECIAL

mediterránea