

Lunes

2 Crema de Zanahoria
Albóndigas de Pollo a la Jardinera
1-3-6-7-9T-12T
Arroz Pilaf 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 696 Lip: 30,88 Prot: 19,91 HC: 87,16

9 Pasta Gratinada 1-3T-6T-7-10T
Cinta de Lomo de Cerdo Asada 9T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 701 Lip: 24,07 Prot: 27,30 HC: 94,02

16 Crema de Zanahoria
Tortilla Francesa 3
Guisantes Salteados 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 496 Lip: 18,26 Prot: 16,42 HC: 67,93

23 Crema de Calabaza
Pollo Asado 9T
Judías Verdes Rehogadas 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 555 Lip: 17,58 Prot: 28,13 HC: 58,21

30 Pasta Gratinada 1-3T-6T-7-10T
Bacalao al Horno 4-9T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 700 Lip: 22,87 Prot: 31,70 HC: 92,12

Martes

3 Garbanzos Guisados 9T
Bacalao al Horno al Limón 4-9T
Guisantes Salteados 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 688 Lip: 18,14 Prot: 40,29 HC: 94,19

10 Alubias Blancas Estofadas 9T
Bacalao Rebozado 1-2T-4-7T-14T
Judías Verdes al Ajillo 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 764 Lip: 28,32 Prot: 28,27 HC: 102,38

17 Pasta en Salsa Provenzal 1-3T-6T-10T
Salmón al Vapor 2T-4-9T-14T
Ensalada Verde 9T-12
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 669 Lip: 22,99 Prot: 34,63 HC: 86,79

24 Garbanzos Guisados 9T
Tortilla Francesa 3
Guisantes Salteados 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 660 Lip: 21,41 Prot: 28,04 HC: 91,85

31 Alubias Blancas Estofadas 9T
Alitas de Pollo Adobadas al Horno
1T-4T-6T-7T-10T-12T
Ensalada Verde 9T-12
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 714 Lip: 25,84 Prot: 42,32 HC: 81,22

Miércoles

4 Macarrones con Tomate 1-3T-6T-10T
Lomo de Sajonia al Horno 9T
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 691 Lip: 21,78 Prot: 34,53 HC: 89,00

11 Crema de Calabaza
Tortilla de Calabacín 3
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 612 Lip: 25,91 Prot: 16,54 HC: 78,09

18 Lentejas con Verduras 1T-9T
Magro de Cerdo 9T-12
Zanahorias Salteadas 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 686 Lip: 18,12 Prot: 41,26 HC: 92,63

25 Macarrones con Tomate 1-3T-6T-10T
Merluza al Horno al Limón 4-9T
Ensalada Verde 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 654 Lip: 18,07 Prot: 29,68 HC: 92,91

Jueves

5 Potaje de Lentejas 1T-9T
Tortilla de Espinacas 3
Ensalada de Zanahoria y Maíz 12
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 726 Lip: 21,73 Prot: 29,50 HC: 104,12

12 
FESTIVO

19 Arroz con Pollo
Tortilla de Patata 3
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 840 Lip: 27,38 Prot: 25,50 HC: 122,69

26 Potaje de Lentejas 1T-9T
Lomo Adobado al Horno 1T-3T-6-7-12
Champiñones Salteados 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 638 Lip: 17,75 Prot: 39,55 HC: 84,38

Viernes

6 Arroz 5 Delicias 2
Merluza al Horno en Salsa de Eneldo 4-9T
Ensalada Verde 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 602,05 Lip: 19,49 Prot: 30,98 HC: 75,52

13 
FESTIVO

20 Alubias Estofadas con Calabacín 9T
Merluza al Horno con Hierbas Aromáticas
4-9T
Menestra Salteada 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 698,23 Lip: 19,83 Prot: 41,02 HC: 91,85

27 Arroz 5 Delicias 2
Filetes de Caballa 4-6
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 649,48 Lip: 22,88 Prot: 39,99 HC: 71,10

- 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 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.

1. SOSTENIBILIDAD

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

2. 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.

3. 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.

4. 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**

mediterránea
educación

www.mediterranea-group.com

TE SUGERIMOS ESTAS OPCIONES DE CENA



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
<p>2 Crema de Zanahoria Albóndigas de Pollo a la Jardinera</p> <p>Arroz Pilaf Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>3 Garbanzos Guisados Bacalao al Horno al Limón Guisantes Salteados Pan Fruta de Temporada</p>	<p>4 Macarrones con Tomate Lomo de Sajonia al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>5 Potaje de Lentejas Tortilla de Espinacas Ensalada de Zanahoria y Maíz Pan Fruta de Temporada</p>	<p>6 Arroz 5 Delicias Merluza al Horno en Salsa de Eneldo Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur</p>
<p>9 Pasta Gratinada Cinta de Lomo de Cerdo Asada Ensalada de Lechuga y Zanahoria</p> <p>Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>10 Alubias Blancas Estofadas Bacalao Rebozado Judías Verdes al Ajillo Pan Fruta de Temporada</p>	<p>11 Crema de Calabaza Tortilla de Calabacín Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>12</p> <p> FESTIVO</p>	<p>13</p> <p> FESTIVO</p>
<p>16 Crema de Zanahoria Tortilla Francesa Guisantes Salteados Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>17 Pasta en Salsa Provenzal Salmón al Vapor Ensalada Verde Pan Fruta de Temporada</p>	<p>18 Lentejas con Verduras Magro de Cerdo Zanahorias Salteadas Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>19 Arroz con Pollo Tortilla de Patata Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Fruta de Temporada</p>	<p>20 Alubias Estofadas con Calabacín Merluza al Horno con Hierbas Aromáticas Menestra Salteada Pan Integral Fruta de Temporada Yogur</p>
<p>23 Crema de Calabaza Pollo Asado Judías Verdes Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>24 Garbanzos Guisados Tortilla Francesa Guisantes Salteados Pan Fruta de Temporada</p>	<p>25 Macarrones con Tomate Merluza al Horno al Limón Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>26 Potaje de Lentejas Lomo Adobado al Horno Champiñones Salteados Pan Fruta de Temporada</p>	<p>27 Arroz 5 Delicias Filetes de Caballa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada Yogur</p>
<p>30 Pasta Gratinada Bacalao al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>31 Alubias Blancas Estofadas Alitas de Pollo Adobadas al Horno Ensalada Verde Pan Fruta de Temporada</p>			

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 Crema de Zanahoria
Filete de Pollo a la Plancha
Arroz Pilaf
Pan Integral
Fruta de Temporada

3 Garbanzos Guisados
Bacalao al Horno al Limón
Guisantes Salteados
Pan
Fruta de Temporada

4 Macarrones con Tomate
Filetes de Caballa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada

5 Potaje de Lentejas
Tortilla de Espinacas
Ensalada de Zanahoria y Maíz
Pan
Fruta de Temporada

6 Arroz con Verduras
Merluza al Horno en Salsa de Eneldo
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

9 Pasta Gratinada
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

10 Alubias Blancas Estofadas
Bacalao Rebozado
Judías Verdes al Ajillo
Pan
Fruta de Temporada

11 Crema de Calabaza
Tortilla de Calabacín
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada

12 
FESTIVO

13 
FESTIVO

16 Crema de Zanahoria
Tortilla Francesa
Guisantes Salteados
Pan Integral
Fruta de Temporada

17 Pasta en Salsa Provenzal
Salmón al Vapor
Ensalada Verde
Pan
Fruta de Temporada

18 Lentejas con Verduras
Sardinillas
Zanahorias Salteadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

19 Arroz con Pollo
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan
Fruta de Temporada

20 Alubias Estofadas con Calabacín
Merluza al Horno con Hierbas Aromáticas
Menestra Salteada
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

23 Crema de Calabaza
Pollo Asado
Judías Verdes Rehogadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

24 Garbanzos Guisados
Tortilla Francesa
Guisantes Salteados
Pan
Fruta de Temporada

25 Macarrones con Tomate
Merluza al Horno al Limón
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

26 Potaje de Lentejas
Tortilla de Patata
Champiñones Salteados
Pan
Fruta de Temporada

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

30 Pasta Gratinada
Bacalao al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

31 Alubias Blancas Estofadas
Alitas de Pollo Adobadas al Horno
Ensalada Verde
Pan
Fruta de Temporada

mediterránea

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	2 Crema de Zanahoria Albóndigas de Pollo a la Jardinera	3 Garbanzos Guisados Bacalao al Horno al Limón Guisantes Salteados Pan Fruta de Temporada	4 Macarrones con Tomate Lomo de Sajonia al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	5 Potaje de Lentejas Tortilla de Espinacas Ensalada de Zanahoria y Maíz Pan Fruta de Temporada	6 Arroz 5 Delicias Merluza al Horno en Salsa de Eneldo Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur
	9 Pasta Gratinada Cinta de Lomo de Cerdo Asada Ensalada de Lechuga y Zanahoria	10 Alubias Blancas Estofadas Bacalao Rebozado Judías Verdes al Ajillo Pan Fruta de Temporada	11 Crema de Calabaza Tortilla de Calabacín Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	12  FESTIVO	13  FESTIVO
	16 Crema de Zanahoria Tortilla Francesa Guisantes Salteados Pan Integral Fruta de Temporada	17 Pasta en Salsa Provenzal Salmón al Vapor Ensalada Verde Pan Fruta de Temporada	18 Lentejas con Verduras Magro de Cerdo Zanahorias Salteadas Pan Integral Fruta de Temporada	19 Arroz con Pollo Tortilla de Patata Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Fruta de Temporada	20 Alubias Estofadas con Calabacín Merluza al Horno con Hierbas Aromáticas Menestra Salteada Pan Integral Fruta de Temporada Yogur
	23 Crema de Calabaza Pollo Asado Judías Verdes Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada	24 Garbanzos Guisados Tortilla Francesa Guisantes Salteados Pan Fruta de Temporada	25 Macarrones con Tomate Merluza al Horno al Limón Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	26 Potaje de Lentejas Lomo Adobado al Horno Champiñones Salteados Pan Fruta de Temporada	27 Arroz 5 Delicias Filetes de Caballa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada Yogur
	30 Pasta Gratinada Bacalao al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	31 Alubias Blancas Estofadas Alitas de Pollo Adobadas al Horno Ensalada Verde Pan Fruta de Temporada			

mediterránea

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2	Crema de Zanahoria Filete de Pollo a la Plancha	3 Garbanzos Guisados Bacalao al Horno al Limón Guisantes Salteados Pan Fruta de Temporada	4 Pasta con Tomate Dieta Lomo de Sajonia al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	5 Potaje de Lentejas Cinta de Lomo de Cerdo Asada Ensalada de Zanahoria y Maíz Pan Fruta de Temporada	6 Arroz con Verduras Merluza al Horno en Salsa de Eneldo Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur
9	Pasta Gratinada Dieta Cinta de Lomo de Cerdo Asada Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	10 Alubias Blancas Estofadas Bacalao Rebozado Judías Verdes al Ajillo Pan Fruta de Temporada	11 Crema de Calabaza Pollo al Limón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	12  FESTIVO	13  FESTIVO
16	Crema de Zanahoria Filete de Pollo a la Plancha Guisantes Salteados Pan Integral Fruta de Temporada	17 Pasta a la Provenzal Dieta Salmón al Vapor Ensalada Verde Pan Fruta de Temporada	18 Lentejas con Verduras Magro de Cerdo Zanahorias Salteadas Pan Integral Fruta de Temporada	19 Arroz con Pollo Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Fruta de Temporada	20 Alubias Estofadas con Calabacín Merluza al Horno con Hierbas Aromáticas Menestra Salteada Pan Integral Fruta de Temporada Yogur
23	Crema de Calabaza Pollo Asado Judías Verdes Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada	24 Garbanzos Guisados Lomo de Sajonia al Horno Guisantes Salteados Pan Fruta de Temporada	25 Pasta con Tomate Dieta Merluza al Horno al Limón Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	26 Potaje de Lentejas Cinta de Lomo de Cerdo Asada Champiñones Salteados Pan Fruta de Temporada	27 Arroz con Tomate Filetes de Caballa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada Yogur
30	Pasta Gratinada Dieta Bacalao al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	31 Alubias Blancas Estofadas Alitas de Pollo Adobadas al Horno Ensalada Verde Pan Fruta de Temporada			