

Lunes

11 Crema de Calabaza  
Pollo a la Jardinera 9T  
  
Arroz Pilaf 9T  
Pan Integral 1  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 640 Lip: 17,81 Prot: 29,91 HC: 77,99

18 Pasta Gratinada 1-3T-6T-7-10T  
Merluza al Horno Encebollada 4-9T  
  
Judías Verdes al Ajillo 9T  
Pan Integral 1  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 728 Lip: 23,32 Prot: 31,53 HC: 98,10

25 Arroz con Pollo  
Tortilla Francesa 3  
Ensalada Verde 9T-12  
Pan Integral 1  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 673 Lip: 19,39 Prot: 22,82 HC: 101,66

Martes

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

Kcal: 635 Lip: 18,59 Prot: 35,33 HC: 84,30

19 Alubias Blancas Guisadas 9T  
Redondo de Pavo 6-7-9T  
  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12  
Pan 1  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 704 Lip: 23,52 Prot: 41,28 HC: 85,05

26 Crema de Verduras  
Sardinillas 4  
Patatitas al Vapor 9T  
Pan 1  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 710 Lip: 39,07 Prot: 25,72 HC: 65,56

Miércoles

13 Pasta en Salsa Provenzal 1-3T-6T-10T  
Hamburguesa con Cebolla al Horno 1-6-9T-12  
Guisantes Salteados 9T  
Pan Integral 1  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 756 Lip: 23,99 Prot: 26,30 HC: 110,68

20 Arroz con Tomate  
Filetes de Caballa 4-6  
  
Brócoli al Vapor 9T  
Pan Integral 1  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 706 Lip: 20,74 Prot: 36,48 HC: 97,31

27 Lentejas Estofadas 1T-9T  
Magro de Cerdo 9T-12  
Coliflor Rehogada con Ajo 9T  
Pan Integral 1  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 676 Lip: 18,15 Prot: 41,87 HC: 89,42

Jueves

14 Puchero de Lentejas 1T-9T  
Salmón a las Finas Hierbas 2T-4-9T-14T  
  
Zanahorias al Vapor 9T  
Pan 1  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 665 Lip: 20,76 Prot: 42,25 HC: 86,63

21 Garbanzos con Verduras 9T  
Cinta de Lomo Adobada al Horno 1T-3T-6-7-9T-12  
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12  
Pan 1  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 620 Lip: 18,36 Prot: 36,19 HC: 80,79

28 Pasta Napolitana 1-3T-6T-10T  
Merluza al Horno 4-9T  
Menestra Salteada 9T  
Pan 1  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 653 Lip: 18,28 Prot: 30,16 HC: 90,93

Viernes

15 Paella de Marisco 2-4T-9T-12-14  
Tortilla de Calabacín 3  
  
Ensalada Verde 9T-12  
Pan Integral 1  
Fruta de Temporada 9T  
Yogur 7

Kcal: 872,39 Lip: 29,85 Prot: 28,80 HC: 125,18

22 Crema de Zanahoria  
Tortilla de Patata 3  
  
Champiñones Salteados 9T  
Pan Integral 1  
Fruta de Temporada 9T  
Yogur 7

Kcal: 714,78 Lip: 31,70 Prot: 21,48 HC: 88,44

29 Potaje de Judías Blancas 9T  
Ragout de Pollo 9T-12  
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12  
Pan Integral 1  
Fruta de Temporada 9T  
Yogur 7

Kcal: 775,90 Lip: 22,12 Prot: 43,96 HC: 89,05

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 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](http://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>11 Crema de Calabaza Pollo a la Jardinera Arroz Pilaf Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>12 Garbanzos Estofados Merluza al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Fruta de Temporada</p>	<p>13 Pasta en Salsa Provenzal Hamburguesa con Cebolla al Horno Guisantes Salteados Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>14 Puchero de Lentejas Salmón a Las Finas Hierbas Zanahorias al Vapor Pan Fruta de Temporada</p>	<p>15 Paella de Marisco Tortilla de Calabacín Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur</p>
<p>18 Pasta Gratinada Merluza al Horno Encebollada Judías Verdes al Ajillo Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>19 Alubias Blancas Guisadas Redondo de Pavo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Fruta de Temporada</p>	<p>20 Arroz con Tomate Filetes de Caballa Brócoli al Vapor Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>21 Garbanzos con Verduras Cinta de Lomo Adobada al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Fruta de Temporada</p>	<p>22 Crema de Zanahoria Tortilla de Patata Champiñones Salteados Pan Integral Fruta de Temporada Yogur</p>
<p>25 Arroz con Pollo Tortilla Francesa Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>26 Crema de Verduras Sardinillas Patatitas al Vapor Pan Fruta de Temporada</p>	<p>27 Lentejas Estofadas Magro de Cerdo Coliflor Rehogada con Ajo Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>28 Pasta Napolitana Merluza al Horno Menestra Salteada Pan Fruta de Temporada</p>	<p>29 Potaje de Judías Blancas Ragout de Pollo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada Yogur</p>

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>11 Crema de Calabaza Pollo a la Jardinera Arroz Pilaf Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>12 Garbanzos Estofados Merluza al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Fruta de Temporada</p>	<p>13 Pasta en Salsa Provenzal Hamburguesa con Cebolla al Horno Guisantes Salteados Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>14 Puchero de Lentejas Salmón a Las Finas Hierbas Zanahorias al Vapor Pan Fruta de Temporada</p>	<p>15 Paella de Marisco Tortilla de Calabacín Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur</p>
<p>18 Pasta Gratinada Merluza al Horno Encebollada Judías Verdes al Ajillo Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>19 Alubias Blancas Guisadas Redondo de Pavo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Fruta de Temporada</p>	<p>20 Arroz con Tomate Filetes de Caballa Brócoli al Vapor Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>21 Garbanzos con Verduras Cinta de Lomo Adobada al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Fruta de Temporada</p>	<p>22 Crema de Zanahoria Tortilla de Patata Champiñones Salteados Pan Integral Fruta de Temporada Yogur</p>
<p>25 Arroz con Pollo Tortilla Francesa Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>26 Crema de Verduras Sardinillas Patatitas al Vapor Pan Fruta de Temporada</p>	<p>27 Lentejas Estofadas Magro de Cerdo Coliflor Rehogada con Ajo Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>28 Pasta Napolitana Merluza al Horno Menestra Salteada Pan Fruta de Temporada</p>	<p>29 Potaje de Judías Blancas Ragout de Pollo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada Yogur</p>

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>11</b> Crema de Calabaza Pollo a la Jardinera Arroz Pilaf Pan Integral Fruta de Temporada	<b>12</b> Garbanzos Estofados Merluza al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Fruta de Temporada	<b>13</b> <b>Pasta a la Provenzal Dieta</b> Hamburguesa con Cebolla al Horno Guisantes Salteados Pan Integral Fruta de Temporada	<b>14</b> Puchero de Lentejas Salmón a Las Finas Hierbas Zanahorias al Vapor Pan Fruta de Temporada	<b>15</b> Paella de Marisco <b>Lomo de Sajonia al Horno</b> Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur
<b>18</b> <b>Pasta Gratinada Dieta</b> Merluza al Horno Encebollada Judías Verdes al Ajillo Pan Integral Fruta de Temporada	<b>19</b> Alubias Blancas Guisadas Redondo de Pavo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Fruta de Temporada	<b>20</b> Arroz con Tomate Filetes de Caballa Brócoli al Vapor Pan Integral Fruta de Temporada	<b>21</b> Garbanzos con Verduras <b>Cinta de Lomo de Cerdo Asada</b> Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Fruta de Temporada	<b>22</b> Crema de Zanahoria <b>Filete de Pollo a la Plancha</b> Champiñones Salteados Pan Integral Fruta de Temporada Yogur
<b>25</b> Arroz con Pollo <b>Pavo al Horno</b> Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	<b>26</b> Crema de Verduras Sardinillas Patatitas al Vapor Pan Fruta de Temporada	<b>27</b> Lentejas Estofadas Magro de Cerdo Coliflor Rehogada con Ajo Pan Integral Fruta de Temporada	<b>28</b> <b>Pasta Napolitana Dieta</b> Merluza al Horno Menestra Salteada Pan Fruta de Temporada	<b>29</b> Potaje de Judías Blancas Ragout de Pollo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada Yogur

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>11 Crema de Calabaza Pollo a la Jardinera Arroz Pilaf Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>12 Garbanzos Estofados Merluza al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Fruta de Temporada</p>	<p>13 Pasta en Salsa Provenzal <b>Tortilla Francesa</b> Guisantes Salteados Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>14 Puchero de Lentejas Salmón a Las Finas Hierbas Zanahorias al Vapor Pan Fruta de Temporada</p>	<p>15 Paella de Marisco Tortilla de Calabacín Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur</p>
<p>18 Pasta Gratinada Merluza al Horno Encebollada Judías Verdes al Ajillo Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>19 Alubias Blancas Guisadas Redondo de Pavo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Fruta de Temporada</p>	<p>20 Arroz con Tomate Filetes de Caballa Brócoli al Vapor Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>21 Garbanzos con Verduras <b>Jamonicitos de Pollo al Horno</b> Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Fruta de Temporada</p>	<p>22 Crema de Zanahoria Tortilla de Patata Champiñones Salteados Pan Integral Fruta de Temporada Yogur</p>
<p>25 Arroz con Pollo Tortilla Francesa Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>26 Crema de Verduras Sardinillas Patatitas al Vapor Pan Fruta de Temporada</p>	<p>27 Lentejas Estofadas <b>Pavo al Horno</b> Coliflor Rehogada con Ajo Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>28 Pasta Napolitana Merluza al Horno Menestra Salteada Pan Fruta de Temporada</p>	<p>29 Potaje de Judías Blancas Ragout de Pollo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada Yogur</p>

mediterránea