

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
27	28	29	30	1
				Arroz con Tomate Merluza al Horno en Salsa de Eneldo Menestra Salteada Pan Fruta de Temporada
4	5	6	7	8
Pasta en Salsa Provenzal Cinta de Lomo Adobada al Horno Zanahorias Rehogadas Pan Fruta de Temporada	Alubias Blancas Estofadas Nuggets de Pescado Judías Verdes al Ajillo Pan Integral Fruta de Temporada Yogur	 FESTIVO	 FESTIVO	 FESTIVO
11	12	13	14	15
Crema de Zanahoria Pollo Asado Guisantes Salteados Pan Fruta de Temporada	Pasta Napolitana Merluza al Horno con Hierbas Aromáticas Brócoli al Vapor Pan Integral Fruta de Temporada Yogur	Lentejas con Verduras Albóndigas a la Jardinera Zanahorias Salteadas Pan Fruta de Temporada	Arroz con Pollo Tortilla de Patata Coliflor Ajoarriero Pan Integral Fruta de Temporada Yogur	Alubias Estofadas con Calabacín Rape al Horno al Limón Menestra al Vapor Pan Fruta de Temporada
18	19	20	21	22
Arroz con Tomate Filetes de Caballa al Vapor Champiñones Salteados Pan Fruta de Temporada	Potaje de Lentejas Tortilla de Calabacín Judías Verdes Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada Yogur	Macarrones con Tomate Merluza al Horno al Limón Guisantes Salteados Pan Fruta de Temporada	 DÍA ESPECIAL Crema de Calabaza Hamburguesa con Cebolla al Horno Patatas Chips Pan Integral Natillas de Vainilla	

MENU DICIEMBRE 2023

Sin Huevo Sin Frutos Secos - - CEIP Trajano

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
27	28	29	30	1 Arroz con Tomate Merluza al Horno en Salsa de Eneldo Menestra Salteada Pan Fruta de Temporada
4 Pasta a la Provenzal Dieta Cinta de Lomo de Cerdo Asada Zanahorias Rehogadas Pan Fruta de Temporada	5 Alubias Blancas Estofadas Nuggets de Pescado Judías Verdes al Ajillo Pan Integral Fruta de Temporada Yogur	6  FESTIVO	7  FESTIVO	8  FESTIVO
11 Crema de Zanahoria Pollo Asado Guisantes Salteados Pan Fruta de Temporada	12 Pasta Napolitana Dieta Merluza al Horno con Hierbas Aromáticas Brócoli al Vapor Pan Integral Fruta de Temporada Yogur	13 Lentejas con Verduras Albóndigas a la Jardinera Zanahorias Salteadas Pan Fruta de Temporada	14 Arroz con Pollo Pavo al Horno Coliflor Ajoarriero Pan Integral Fruta de Temporada Yogur	15 Alubias Estofadas con Calabacín Rape al Horno al Limón Menestra al Vapor Pan Fruta de Temporada
18 Arroz con Tomate Filetes de Caballa al Vapor Champiñones Salteados Pan Fruta de Temporada	19 Potaje de Lentejas Filete de Pollo a la Plancha Judías Verdes Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada Yogur	20 Pasta con Tomate Dieta Merluza al Horno al Limón Guisantes Salteados Pan Fruta de Temporada	21 DÍA ESPECIAL Crema de Calabaza Hamburguesa con Cebolla al Horno Patatas Chips Pan Integral Natillas de Vainilla	22

mediterránea

MENU DICIEMBRE 2023

Sin Pistacho Sin Ancardo Sin Mango - - CEIP Trajano

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
27	28	29	30	1
				Arroz con Tomate Merluza al Horno en Salsa de Eneldo Menestra Salteada Pan Fruta de Temporada (No Mango)
4	5	6	7	8
Pasta en Salsa Provenzal Cinta de Lomo Adobada al Horno Zanahorias Rehogadas Pan Fruta de Temporada (No Mango)	Alubias Blancas Estofadas Nuggets de Pescado Judías Verdes al Ajillo Pan Integral Fruta de Temporada (No Mango) Yogur	 FESTIVO	 FESTIVO	 FESTIVO
11	12	13	14	15
Crema de Zanahoria Pollo Asado Guisantes Salteados Pan Fruta de Temporada (No Mango)	Pasta Napolitana Merluza al Horno con Hierbas Aromáticas Brócoli al Vapor Pan Integral Fruta de Temporada (No Mango) Yogur	Lentejas con Verduras Albóndigas a la Jardinera Zanahorias Salteadas Pan Fruta de Temporada (No Mango)	Arroz con Pollo Tortilla de Patata Coliflor Ajoarriero Pan Integral Fruta de Temporada (No Mango) Yogur	Alubias Estofadas con Calabacín Rape al Horno al Limón Menestra al Vapor Pan Fruta de Temporada (No Mango)
18	19	20	21	22
Arroz con Tomate Filetes de Caballa al Vapor Champiñones Salteados Pan Fruta de Temporada (No Mango)	Potaje de Lentejas Tortilla de Calabacín Judías Verdes Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada (No Mango) Yogur	Macarrones con Tomate Merluza al Horno al Limón Guisantes Salteados Pan Fruta de Temporada (No Mango)	 DÍA ESPECIAL Crema de Calabaza Hamburguesa con Cebolla al Horno Patatitas al Vapor Pan Integral Natillas de Vainilla	

mediterránea

MENU DICIEMBRE 2023

Sin Sésamo Sin Nueces Sin Avellanas - - CEIP Trajano

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
27	28	29	30	1
				Arroz con Tomate Merluza al Horno en Salsa de Eneldo Menestra Salteada Pan Fruta de Temporada
4	5	6	7	8
Pasta en Salsa Provenzal Cinta de Lomo Adobada al Horno Zanahorias Rehogadas Pan Fruta de Temporada	Alubias Blancas Estofadas Nuggets de Pescado Judías Verdes al Ajillo Pan Integral Fruta de Temporada Yogur	 FESTIVO	 FESTIVO	 FESTIVO
11	12	13	14	15
Crema de Zanahoria Pollo Asado Guisantes Salteados Pan Fruta de Temporada	Pasta Napolitana Merluza al Horno con Hierbas Aromáticas Brócoli al Vapor Pan Integral Fruta de Temporada Yogur	Lentejas con Verduras Albóndigas a la Jardinera Zanahorias Salteadas Pan Fruta de Temporada	Arroz con Pollo Tortilla de Patata Coliflor Ajoarriero Pan Integral Fruta de Temporada Yogur	Alubias Estofadas con Calabacín Rape al Horno al Limón Menestra al Vapor Pan Fruta de Temporada
18	19	20	21	22
Arroz con Tomate Filetes de Caballa al Vapor Champiñones Salteados Pan Fruta de Temporada	Potaje de Lentejas Tortilla de Calabacín Judías Verdes Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada Yogur	Macarrones con Tomate Merluza al Horno al Limón Guisantes Salteados Pan Fruta de Temporada	 DÍA ESPECIAL Crema de Calabaza Hamburguesa con Cebolla al Horno Patatitas al Vapor Pan Integral Natillas de Vainilla	

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Pasta en Salsa Provenzal 1-3T-6T-10T
Cinta de Lomo Adobada al Horno 1T-3T-6-7-9T-12
Zanahorias Rehogadas 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 656 Lip: 17,59 Prot: 30,57 HC: 94,80

11 Crema de Zanahoria
Pollo Asado 9T

Guisantes Salteados 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 538 Lip: 17,63 Prot: 29,97 HC: 65,47

18 Arroz con Tomate
Filetes de Caballa al Vapor 2T-4-9T-14T

Champiñones Salteados 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 726 Lip: 24,37 Prot: 31,36 HC: 99,82

5 Alubias Blancas Estofadas 9T
Nuggets de Pescado 1-4-6

Judías Verdes al Ajillo 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 822 Lip: 31,63 Prot: 29,89 HC: 106,68

12 Pasta Napolitana 1-3T-6T-10T
Merluza al Horno con Hierbas Aromáticas 4-9T
Brócoli al Vapor 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 706 Lip: 22,25 Prot: 30,82 HC: 96,70

19 Potaje de Lentejas 1T-9T
Tortilla de Calabacín 3

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

Kcal: 841 Lip: 30,35 Prot: 32,86 HC: 110,39

6



FESTIVO

13 Lentejas con Verduras 1T-9T
Albóndigas a la Jardinera 1-6-9T-10T

Zanahorias Salteadas 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 822 Lip: 36,40 Prot: 29,29 HC: 95,93

20 Macarrones con Tomate 1-3T-6T-10T
Merluza al Horno al Limón 4-9T

Guisantes Salteados 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 682 Lip: 18,64 Prot: 28,51 HC: 100,70

7



FESTIVO

14 Arroz con Pollo
Tortilla de Patata 3

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

Kcal: 915 Lip: 31,54 Prot: 29,27 HC: 128,46

21 Crema de Calabaza
Hamburguesa Completa 1-3T-6T-6-7T-7-11-12
Patatas Chips

Natillas de Vainilla 7

Kcal: 843 Lip: 37,71 Prot: 26,50 HC: 100,27

DÍA ESPECIAL

8



FESTIVO

15 Alubias Estofadas con Calabacín 9T
Rape al Horno al Limón 4-9T

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

Kcal: 666,25 Lip: 17,94 Prot: 23,21 HC: 106,02

22

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