

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
8 Crema Hortelana Pollo a la Jardinera Patatas Chips Pan Fruta de Temporada	9 Garbanzos Estofados Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Fruta de Temporada Yogur	10 Macarrones en Salsa Provenzal Hamburguesa con Cebolla al Horno Guisantes Salteados Pan Fruta de Temporada	11 Puchero de Lentejas Tortilla de Calabacín Zanahorias al Vapor Pan Fruta de Temporada Yogur	12 Paella de Marisco Filetes de Caballa Menestra Rehogada Pan Integral Fruta de Temporada
15 Crema de Zanahoria Alitas de Pollo Adobadas al Horno Arroz Pilaf Pan Fruta de Temporada	16 Alubias Blancas Guisadas Filete de Abadejo al Horno Patatitas Asadas Pan Fruta de Temporada Yogur	17 Arroz Campesina Albóndigas a la Jardinera Pan Fruta de Temporada	18 Garbanzos con Verduras Tortilla de Patata Ensalada Verde Pan Fruta de Temporada Yogur	19 Pasta Napolitana Merluza al Horno Judías Verdes al Ajillo Pan Integral Fruta de Temporada
22 Lentejas Estofadas Magro de Cerdo Menestra Salteada Pan Fruta de Temporada	23 Crema Parmentiere Palometa con Chimichurri Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Fruta de Temporada Yogur	24 Arroz con Pollo Tortilla Francesa Calabaza Asada Pan Fruta de Temporada	25 Espirales con Tomate Redondo de Pavo Coliflor Ajoarriero Pan Fruta de Temporada Yogur	26
29 Crema de Calabacín Lomo Adobado al Horno Arroz Pilaf Pan Fruta de Temporada	30 Garbanzos Guisados Nuggets de Pescado Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Fruta de Temporada Yogur	31 Macarrones con Tomate Pollo Asado Guisantes con Ajo y Perejil Pan Fruta de Temporada	1	2



mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
8 Crema Hortelana Pollo a la Jardinera Patatas Chips Pan Fruta de Temporada	9 Garbanzos Estofados Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Fruta de Temporada Yogur	10 Pasta a la Provenzal Dieta Hamburguesa con Cebolla al Horno Guisantes Salteados Pan Fruta de Temporada	11 Puchero de Lentejas Pavo al Horno Marinado Zanahorias al Vapor Pan Fruta de Temporada Yogur	12 Paella de Marisco Filetes de Caballa Menestra Rehogada Pan Integral Fruta de Temporada
15 Crema de Zanahoria Alitas de Pollo Adobadas al Horno Arroz Pilaf Pan Fruta de Temporada	16 Alubias Blancas Guisadas Filete de Abadejo al Horno Patatitas Asadas Pan Fruta de Temporada Yogur	17 Arroz Campesina Cinta de Lomo de Cerdo Asada Pan Fruta de Temporada	18 Garbanzos con Verduras Jamoncitos de Pollo al Limón Ensalada Verde Pan Fruta de Temporada Yogur	19 Pasta Napolitana Dieta Merluza al Horno Judías Verdes al Ajillo Pan Integral Fruta de Temporada
22 Lentejas Estofadas Magro de Cerdo Menestra Salteada Pan Fruta de Temporada	23 Crema Parmentiere Palometa con Chimichurri Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Fruta de Temporada Yogur	24 Arroz con Magro Filete de Pollo a la Plancha Calabaza Asada Pan Fruta de Temporada	25 Pasta con Tomate Dieta Redondo de Pavo Coliflor Ajoarriero Pan Fruta de Temporada Yogur	26
29 Crema de Calabacín Cinta de Lomo de Cerdo Asada Arroz Pilaf Pan Fruta de Temporada	30 Garbanzos Guisados Nuggets de Pescado Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Fruta de Temporada Yogur	31 Pasta con Tomate Dieta Pollo Asado Guisantes con Ajo y Perejil Pan Fruta de Temporada	1	2



mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
8 Crema Hortelana Pollo a la Jardinera Patatas Chips Pan Fruta de Temporada	9 Garbanzos Estofados Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Fruta de Temporada Yogur	10 Macarrones en Salsa Provenzal Hamburguesa con Cebolla al Horno Guisantes Salteados Pan Fruta de Temporada	11 Puchero de Lentejas Tortilla de Calabacín Zanahorias al Vapor Pan Fruta de Temporada Yogur	12 Paella de Marisco Filetes de Caballa Menestra Rehogada Pan Integral Fruta de Temporada
15 Crema de Zanahoria Alitas de Pollo Adobadas al Horno Arroz Pilaf Pan Fruta de Temporada	16 Alubias Blancas Guisadas Filete de Abadejo al Horno Patatitas Asadas Pan Fruta de Temporada Yogur	17 Arroz Campesina Albóndigas a la Jardinera Pan Fruta de Temporada	18 Garbanzos con Verduras Tortilla de Patata Ensalada Verde Pan Fruta de Temporada Yogur	19 Pasta Napolitana Merluza al Horno Judías Verdes al Ajillo Pan Integral Fruta de Temporada
22 Lentejas Estofadas Magro de Cerdo Menestra Salteada Pan Fruta de Temporada	23 Crema Parmentiere Palometa con Chimichurri Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Fruta de Temporada Yogur	24 Arroz con Pollo Tortilla Francesa Calabaza Asada Pan Fruta de Temporada	25 Espirales con Tomate Redondo de Pavo Coliflor Ajoarriero Pan Fruta de Temporada Yogur	26
29 Crema de Calabacín Lomo Adobado al Horno Arroz Pilaf Pan Fruta de Temporada	30 Garbanzos Guisados Nuggets de Pescado Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Fruta de Temporada Yogur	31 Macarrones con Tomate Pollo Asado Guisantes con Ajo y Perejil Pan Fruta de Temporada	1	2



mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
8 Crema Hortelana Pollo a la Jardinera Patatas Chips Pan Fruta de Temporada (No Mango)	9 Garbanzos Estofados Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Fruta de Temporada (No Mango) Yogur	10 Macarrones en Salsa Provenzal Hamburguesa con Cebolla al Horno Guisantes Salteados Pan Fruta de Temporada (No Mango)	11 Puchero de Lentejas Tortilla de Calabacín Zanahorias al Vapor Pan Fruta de Temporada (No Mango) Yogur	12 Paella de Marisco Filetes de Caballa Menestra Rehogada Pan Integral Fruta de Temporada (No Mango)
15 Crema de Zanahoria Alitas de Pollo Adobadas al Horno Arroz Pilaf Pan Fruta de Temporada (No Mango)	16 Alubias Blancas Guisadas Filete de Abadejo al Horno Patatitas Asadas Pan Fruta de Temporada (No Mango) Yogur	17 Arroz Campesina Albóndigas a la Jardinera Pan Fruta de Temporada (No Mango)	18 Garbanzos con Verduras Tortilla de Patata Ensalada Verde Pan Fruta de Temporada (No Mango) Yogur	19 Pasta Napolitana Merluza al Horno Judías Verdes al Ajillo Pan Integral Fruta de Temporada (No Mango)
22 Lentejas Estofadas Magro de Cerdo Menestra Salteada Pan Fruta de Temporada (No Mango)	23 Crema Parmentiere Palometa con Chimichurri Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Fruta de Temporada (No Mango) Yogur	24 Arroz con Pollo Tortilla Francesa Calabaza Asada Pan Fruta de Temporada (No Mango)	25 Espirales con Tomate Redondo de Pavo Coliflor Ajoarriero Pan Fruta de Temporada (No Mango) Yogur	26
29 Crema de Calabacín Lomo Adobado al Horno Arroz Pilaf Pan Fruta de Temporada (No Mango)	30 Garbanzos Guisados Nuggets de Pescado Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Fruta de Temporada (No Mango) Yogur	31 Macarrones con Tomate Pollo Asado Guisantes con Ajo y Perejil Pan Fruta de Temporada (No Mango)	1	2



mediterránea

- 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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
8 Crema Hortelana Pollo a la Jardinera 9T-12 Patatas Chips Pan 1 Fruta de Temporada 9T Kcal: 650 Lip: 28,92 Prot: 28,33 HC: 69,29	9 Garbanzos Estofados Merluza al Horno 2T-4-9T-14T Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12 Pan 1 Fruta de Temporada 9T Yogur 7 Kcal: 683 Lip: 23,33 Prot: 34,52 HC: 86,75	10 Macarrones en Salsa Provenzal 1-3T-6T-10T Hamburguesa con Cebolla al Horno 1-9T-12 Guisantes Salteados 9T Pan 1 Fruta de Temporada 9T Kcal: 744 Lip: 26,07 Prot: 28,23 HC: 98,93	11 Puchero de Lentejas 1T Tortilla de Calabacín 3 Zanahorias al Vapor 9T Pan 1 Fruta de Temporada 9T Yogur 7 Kcal: 839 Lip: 30,27 Prot: 32,07 HC: 111,04	12 Paella de Marisco 2-4T-12-14 Filetes de Caballa 4-6 Menestra Rehogada 9T Pan Integral 1 Fruta de Temporada 9T Kcal:731,19 Lip:20,09 Prot:40,84 HC:101,38
15 Crema de Zanahoria Alitas de Pollo Adobadas al Horno 1T-4T-6T-7T-10T-12T Arroz Pilaf 9T Pan 1 Fruta de Temporada 9T Kcal: 662 Lip: 25,04 Prot: 30,84 HC: 79,71	16 Alubias Blancas Guisadas Filete de Abadejo al Horno 4-9T Patatitas Asadas 9T Pan 1 Fruta de Temporada 9T Yogur 7 Kcal: 767 Lip: 22,38 Prot: 42,01 HC: 100,92	17 Arroz Campesina Albóndigas a la Jardinera 1-3T-4T-6-7T-9T-10T-12 Pan 1 Fruta de Temporada 9T Kcal: 722 Lip: 22,90 Prot: 20,94 HC: 111,92	18 Garbanzos con Verduras Tortilla de Patata 3 Ensalada Verde 9T-12 Pan 1 Fruta de Temporada 9T Yogur 7 Kcal: 850 Lip: 33,30 Prot: 30,73 HC: 109,93	19 Pasta Napolitana 1-3T-6T-10T Merluza al Horno 2T-4-9T-14T Judías Verdes al Ajillo Pan Integral 1 Fruta de Temporada 9T Kcal:632,57 Lip:18,76 Prot:25,82 HC:90,09
22 Lentejas Estofadas 1T Magro de Cerdo 9T-12 Menestra Salteada 9T Pan 1 Fruta de Temporada 9T Kcal: 733 Lip: 20,52 Prot: 47,61 HC: 89,91	23 Crema Parmentiere Palometa con Chimichurri 2T-4-9T-14T Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12 Pan 1 Fruta de Temporada 9T Yogur 7 Kcal: 565 Lip: 22,78 Prot: 31,37 HC: 59,24	24 Arroz con Pollo 1T-2T-3T-4T-6T-7T-12T Tortilla Francesa 3 Calabaza Asada 9T Pan 1 Fruta de Temporada 9T Kcal: 660 Lip: 19,48 Prot: 22,69 HC: 102,78	25 Espirales con Tomate 1-3T-6T-10T Redondo de Pavo 6-7-9T Coliflor Ajoarriero 9T Pan 1 Fruta de Temporada 9T Yogur 7 Kcal: 809 Lip: 29,20 Prot: 38,66 HC: 98,43	26
29 Crema de Calabacín Lomo Adobado al Horno 1T-3T-6-7-12 Arroz Pilaf 9T Pan 1 Fruta de Temporada 9T Kcal: 517 Lip: 15,00 Prot: 24,86 HC: 72,00	30 Garbanzos Guisados Nuggets de Pescado 1-4-6 Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12 Pan 1 Fruta de Temporada 9T Yogur 7 Kcal: 833 Lip: 34,20 Prot: 29,03 HC: 104,50	31 Macarrones con Tomate 1-3T-6T-10T Pollo Asado 9T Guisantes con Ajo y Perejil 9T Pan 1 Fruta de Temporada 9T Kcal: 704 Lip: 20,43 Prot: 35,90 HC: 93,95	1	2



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