

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

- 1 Espirales con Tomate 1-3T-6T-10T
Filete de Abadejo al Horno 4-9T
Zanahorias Salteadas 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal:644,94 Lip:17,07 Prot:27,70 HC:93,84

- 4 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

- 5 Garbanzos Estofados
Merluza al Horno 4-9T

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

- 6 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: 748 Lip: 28,15 Prot: 27,51 HC: 98,77

- 7 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

- 8 Paella de Marisco 2-4T-12-14
Filetes de Caballa al Horno a Las Finas
Hierbas 2T-4-9T-14T
Ensalada Verde 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal:768,37 Lip:27,60 Prot:34,94 HC:99,55

- 11 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

- 12 Alubias Blancas Guisadas
Filete de Abadejo al Horno 4-9T

Patatitas Asadas 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 754 Lip: 21,79 Prot: 39,02 HC: 100,60

- 13 Arroz Campesina
Albóndigas a la Jardinera 1-6-12

Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 730 Lip: 26,91 Prot: 21,98 HC: 103,85

- 14 Garbanzos con Verduras
Tortilla de Patata 3

Ensalada Verde 9T-12
Pan 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 856 Lip: 33,42 Prot: 31,53 HC: 110,49

- 15 Pasta Napolitana 1-3T-6T-10T
Merluza al Horno al Ajillo 4-9T

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

Kcal:634,36 Lip:18,77 Prot:25,90 HC:90,43

- 18 Lentejas Estofadas 1T
Magro de Cerdo 9T-12
Menestra Salteada 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 705 Lip: 21,43 Prot: 40,95 HC: 89,26

- 19 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

- 20 Arroz con Pollo
Tortilla Francesa 3
Calabaza Asada 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 660 Lip: 19,48 Prot: 22,69 HC: 102,78

- 21 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

- 22 Potaje de Judías Blancas
Abadejo Asado 4-9T
Patatitas al Vapor 9T
Pan Integral 1
Natillas de Vainilla 7

Kcal:765,28 Lip:21,58 Prot:38,48 HC:103,38

- 25 
FESTIVO

- 26 
FESTIVO

- 27 
FESTIVO

- 28 
FESTIVO

- 29 
FESTIVO

- 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

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

4 Crema Hortelana
Pollo a la Jardinera

Patatas Chips
Pan
Fruta de Temporada (No Mango)

11 Crema de Zanahoria
Alitas de Pollo Adobadas al Horno
Arroz Pilaf
Pan
Fruta de Temporada (No Mango)

18 Lentejas Estofadas
Magro de Cerdo
Menestra Salteada
Pan
Fruta de Temporada (No Mango)

25



5 Garbanzos Estofados
Merluza al Horno

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Fruta de Temporada (No Mango)
Yogur

12 Alubias Blancas Guisadas
Filete de Abadejo al Horno
Patatitas Asadas
Pan
Fruta de Temporada (No Mango)
Yogur

19 Crema Parmentiere
Palometa con Chimichurri
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Fruta de Temporada (No Mango)
Yogur

26



6 Macarrones en Salsa Provenzal
Hamburguesa con Cebolla al Horno

Guisantes Salteados
Pan
Fruta de Temporada (No Mango)

13 Arroz Campesina
Albóndigas a la Jardinera

Pan
Fruta de Temporada (No Mango)

20 Arroz con Pollo
Tortilla Francesa
Calabaza Asada
Pan
Fruta de Temporada (No Mango)

27



7 Puchero de Lentejas
Tortilla de Calabacín

Zanahorias al Vapor
Pan
Fruta de Temporada (No Mango)
Yogur

14 Garbanzos con Verduras
Tortilla de Patata
Ensalada Verde
Pan
Fruta de Temporada (No Mango)
Yogur

21 Espirales con Tomate
Redondo de Pavo
Coliflor Ajoarriero
Pan
Fruta de Temporada (No Mango)
Yogur

28



1 Espirales con Tomate
Filete de Abadejo al Horno
Zanahorias Salteadas
Pan Integral
Fruta de Temporada (No Mango)

8 Paella de Marisco
Filetes de Caballa al Horno a Las Finas
Hierbas
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada (No Mango)

15 Pasta Napolitana
Merluza al Horno al Ajillo
Judías Verdes al Ajillo
Pan Integral
Fruta de Temporada (No Mango)

22 Potaje de Judías Blancas
Abadejo Asado
Patatitas al Vapor
Pan Integral
Natillas de Vainilla

29



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Crema Hortelana
Pollo a la Jardinera

Patatas Chips
Pan
Fruta de Temporada

11 Crema de Zanahoria
Alitas de Pollo Adobadas al Horno
Arroz Pilaf
Pan
Fruta de Temporada

18 Lentejas Estofadas
Magro de Cerdo
Menestra Salteada
Pan
Fruta de Temporada

25



5 Garbanzos Estofados
Merluza al Horno

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Fruta de Temporada
Yogur

12 Alubias Blancas Guisadas
Filete de Abadejo al Horno
Patatitas Asadas
Pan
Fruta de Temporada
Yogur

19 Crema Parmentiere
Palometa con Chimichurri
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Fruta de Temporada
Yogur

26



6 Macarrones en Salsa Provenzal
Hamburguesa con Cebolla al Horno

Guisantes Salteados
Pan
Fruta de Temporada

13 Arroz Campesina
Albóndigas a la Jardinera

Pan
Fruta de Temporada

20 Arroz con Pollo
Tortilla Francesa
Calabaza Asada
Pan
Fruta de Temporada

27



7 Puchero de Lentejas
Tortilla de Calabacín

Zanahorias al Vapor
Pan
Fruta de Temporada
Yogur

14 Garbanzos con Verduras
Tortilla de Patata
Ensalada Verde
Pan
Fruta de Temporada
Yogur

21 Espirales con Tomate
Redondo de Pavo
Coliflor Ajoarriero
Pan
Fruta de Temporada
Yogur

28



1 Espirales con Tomate
Filete de Abadejo al Horno
Zanahorias Salteadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

8 Paella de Marisco
Filetes de Caballa al Horno a Las Finas
Hierbas
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

15 Pasta Napolitana
Merluza al Horno al Ajillo
Judías Verdes al Ajillo
Pan Integral
Fruta de Temporada

22 Potaje de Judías Blancas
Abadejo Asado
Patatitas al Vapor
Pan Integral
Natillas de Vainilla

29



mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Crema Hortelana
Pollo a la Jardinera

Patatas Chips
Pan
Fruta de Temporada

11 Crema de Zanahoria
Alitas de Pollo Adobadas al Horno
Arroz Pilaf
Pan
Fruta de Temporada

18 Lentejas Estofadas
Magro de Cerdo
Menestra Salteada
Pan
Fruta de Temporada

25



5 Garbanzos Estofados
Merluza al Horno

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Fruta de Temporada
Yogur

12 Alubias Blancas Guisadas
Filete de Abadejo al Horno
Patatitas Asadas
Pan
Fruta de Temporada
Yogur

19 Crema Parmentiere
Palometa con Chimichurri
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Fruta de Temporada
Yogur

26



6 Macarrones en Salsa Provenzal
Hamburguesa con Cebolla al Horno

Guisantes Salteados
Pan
Fruta de Temporada

13 Arroz Campesina
Albóndigas a la Jardinera

Pan
Fruta de Temporada

20 Arroz con Pollo
Tortilla Francesa
Calabaza Asada
Pan
Fruta de Temporada

27



7 Puchero de Lentejas
Tortilla de Calabacín

Zanahorias al Vapor
Pan
Fruta de Temporada
Yogur

14 Garbanzos con Verduras
Tortilla de Patata
Ensalada Verde
Pan
Fruta de Temporada
Yogur

21 Espirales con Tomate
Redondo de Pavo
Coliflor Ajoarriero
Pan
Fruta de Temporada
Yogur

28



1 Espirales con Tomate
Filete de Abadejo al Horno
Zanahorias Salteadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

8 Paella de Marisco
Filetes de Caballa al Horno a Las Finas
Hierbas
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

15 Pasta Napolitana
Merluza al Horno al Ajillo
Judías Verdes al Ajillo
Pan Integral
Fruta de Temporada

22 Potaje de Judías Blancas
Abadejo Asado
Patatitas al Vapor
Pan Integral
Natillas de Vainilla

29



mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Crema Hortelana
Pollo a la Jardinera

Patatas Chips
Pan
Fruta de Temporada

11 Crema de Zanahoria
Alitas de Pollo Adobadas al Horno
Arroz Pilaf
Pan
Fruta de Temporada

18 Lentejas Estofadas
Magro de Cerdo
Menestra Salteada
Pan
Fruta de Temporada

25



5 Garbanzos Estofados
Merluza al Horno

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Fruta de Temporada
Yogur

12 Alubias Blancas Guisadas
Filete de Abadejo al Horno
Patatitas Asadas
Pan
Fruta de Temporada
Yogur

19 Crema Parmentiere
Palometa con Chimichurri
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Fruta de Temporada
Yogur

26



6 Pasta a la Provenzal Dieta
Hamburguesa con Cebolla al Horno

Guisantes Salteados
Pan
Fruta de Temporada

13 Arroz Campesina
Albóndigas a la Jardinera

Pan
Fruta de Temporada

20 Arroz con Pollo
Merluza a Las Finas Hierbas
Calabaza Asada
Pan
Fruta de Temporada

27



7 Puchero de Lentejas
Pavo al Horno Marinado

Zanahorias al Vapor
Pan
Fruta de Temporada
Yogur

14 Garbanzos con Verduras
Jamoncitos de Pollo al Limón
Ensalada Verde
Pan
Fruta de Temporada
Yogur

21 Pasta con Tomate Dieta
Redondo de Pavo
Coliflor Ajoarriero
Pan
Fruta de Temporada
Yogur

28



1 Pasta con Tomate Dieta
Filete de Abadejo al Horno
Zanahorias Salteadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

8 Paella de Marisco
Filetes de Caballa al Horno a Las Finas
Hierbas
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

15 Pasta Napolitana Dieta
Merluza al Horno al Ajillo
Judías Verdes al Ajillo
Pan Integral
Fruta de Temporada

22 Potaje de Judías Blancas
Abadejo Asado
Patatitas al Vapor
Pan Integral
Natillas de Vainilla

29



mediterránea