

Lunes

1



8

Lentejas con Verduras 1T-9T  
Pollo al Horno Marinado 9T-12

Brócoli con Ajo y Perejil 9T  
Pan 1  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 652 Lip: 18,90 Prot: 40,92 HC: 82,45

15

Crema Parmentiere  
Cordon Bleu 1-6-7  
Judías Verdes Rehogadas  
Pan 1  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 586 Lip: 24,33 Prot: 25,67 HC: 66,78

22

Crema de Verduras  
Salchichas al Horno 6  
Patatitas Asadas 9T  
Pan 1  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 621 Lip: 28,97 Prot: 18,55 HC: 71,17

29

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

Martes

2

Alubias Blancas Estofadas  
Palometa al Horno 2T-4-9T-14T  
Ensalada Verde 9T-12  
Pan 1  
Fruta de Temporada 9T  
Yogur 7

Kcal: 723 Lip: 24,10 Prot: 43,24 HC: 86,24

9

Crema de Zanahoria  
Tortilla de Patata 3  
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12  
Pan 1  
Fruta de Temporada 9T  
Yogur 7

Kcal: 714 Lip: 29,58 Prot: 20,10 HC: 92,48

16

Garbanzos Guisados  
Tortilla de Calabacín 3  
Ensalada Verde 9T-12  
Pan 1  
Fruta de Temporada 9T  
Yogur 7

Kcal: 843 Lip: 33,00 Prot: 30,72 HC: 107,20

23

Potaje de Alubias Blancas  
Palitos de Merluza 1-2T-4-6T-7T-10T-14T  
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12  
Pan 1  
Fruta de Temporada 9T  
Yogur 7

Kcal: 829 Lip: 30,09 Prot: 32,22 HC: 109,81

30

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

Miércoles

3

Pasta Napolitana 1-3T-6T-10T  
San Jacobos 1-2T-3T-4T-6-7-9T-10T-14T  
Menestra Rehogada 9T  
Pan 1  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 786 Lip: 26,31 Prot: 19,64 HC: 115,59

10

Pasta en Salsa Provenzal 1-3T-6T-10T  
Palometa al Horno con Hierbas Aromáticas 2T-4-9T-14T  
Guisantes Salteados 9T  
Pan 1  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 723 Lip: 22,14 Prot: 36,49 HC: 94,54

17

Macarrones con Tomate 1-3T-6T-10T  
Abadejo al Horno al Limón 4-9T  
Guisantes al Ajillo  
Pan 1  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 667 Lip: 17,05 Prot: 31,31 HC: 94,83

24

Arroz a la Cubana  
Redondo de Pavo 6-7-9T-12T  
Menestra Salteada 9T  
Pan 1  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 708 Lip: 21,57 Prot: 23,36 HC: 108,77

Jueves

4

Puchero de Garbanzos  
Tortilla de Pimientos 3  
Champiñones al Ajillo  
Pan 1  
Fruta de Temporada 9T  
Yogur 7

Kcal: 815 Lip: 30,75 Prot: 31,01 HC: 105,65

11

Arroz Campesina  
Albóndigas en Salsa 1-6-12  
Zanahorias Asadas 9T  
Pan 1  
Fruta de Temporada 9T  
Yogur 7

Kcal: 839 Lip: 31,99 Prot: 29,15 HC: 112,40

18

Potaje de Lentejas 1T  
Chuleta de Sajonia al Vapor 9T  
Menestra Rehogada 9T  
Pan 1  
Fruta de Temporada 9T  
Yogur 7

Kcal: 737 Lip: 23,59 Prot: 44,76 HC: 89,49

25

Lentejas Estofadas 1T  
Tortilla de Espinacas 3  
Brócoli al Ajillo  
Pan 1  
Fruta de Temporada 9T  
Yogur 7

Kcal: 792 Lip: 25,72 Prot: 33,87 HC: 107,55

Viernes

5

Paella de Verduras  
Abadejo Asado 4-9T  
Coliflor con Pimentón  
Pan Integral 1  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 642,05 Lip: 15,31 Prot: 27,06 HC: 101,52

12

Potaje de Judías Blancas  
Merluza al Horno al Ajillo 4-9T  
Verduras Guisadas 9T  
Pan Integral 1  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 611,90 Lip: 17,67 Prot: 30,99 HC: 84,93

19

Paella de Marisco 2-4T-12-14  
Merluza al Horno al Limón 4-9T  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12  
Pan Integral 1  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 670,41 Lip: 17,47 Prot: 28,14 HC: 104,53

26

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

- 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-Altramucos  
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](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><b>1</b></p> 	<p><b>2</b> Alubias Blancas Estofadas Palometa al Horno Ensalada Verde Pan Fruta de Temporada (No Mango) Yogur</p>	<p><b>3</b> Pasta Napolitana San Jacobos Menestra Rehogada Pan Fruta de Temporada (No Mango)</p>	<p><b>4</b> Puchero de Garbanzos Tortilla de Pimientos Champiñones al Ajillo Pan Fruta de Temporada (No Mango) Yogur</p>	<p><b>5</b> Paella de Verduras Abadejo Asado Coliflor con Pimentón Pan Integral Fruta de Temporada (No Mango)</p>
<p><b>8</b> Lentejas con Verduras Pollo al Horno Marinado  Brócoli con Ajo y Perejil Pan Fruta de Temporada (No Mango)</p>	<p><b>9</b> Crema de Zanahoria Tortilla de Patata  Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Fruta de Temporada (No Mango) Yogur</p>	<p><b>10</b> Pasta en Salsa Provenzal Palometa al Horno con Hierbas Aromáticas Guisantes Salteados Pan Fruta de Temporada (No Mango)</p>	<p><b>11</b> Arroz Campesina Albóndigas en Salsa  Zanahorias Asadas Pan Fruta de Temporada (No Mango) Yogur</p>	<p><b>12</b> Potaje de Judías Blancas Merluza al Horno al Ajillo  Verduritas Guisadas Pan Integral Fruta de Temporada (No Mango)</p>
<p><b>15</b> Crema Parmentiere Cordon Bleu Judías Verdes Rehogadas Pan Fruta de Temporada (No Mango)</p>	<p><b>16</b> Garbanzos Guisados Tortilla de Calabacín Ensalada Verde Pan Fruta de Temporada (No Mango) Yogur</p>	<p><b>17</b> Macarrones con Tomate Abadejo al Horno al Limón Guisantes al Ajillo Pan Fruta de Temporada (No Mango)</p>	<p><b>18</b> Potaje de Lentejas Chuleta de Sajonia al Vapor Menestra Rehogada Pan Fruta de Temporada (No Mango) Yogur</p>	<p><b>19</b> Paella de Marisco Merluza al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada (No Mango)</p>
<p><b>22</b> Crema de Verduras Salchichas al Horno Patatitas Asadas Pan Fruta de Temporada (No Mango)</p>	<p><b>23</b> Potaje de Alubias Blancas Palitos de Merluza Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Fruta de Temporada (No Mango) Yogur</p>	<p><b>24</b> Arroz a la Cubana Redondo de Pavo Menestra Salteada Pan Fruta de Temporada (No Mango)</p>	<p><b>25</b> Lentejas Estofadas Tortilla de Espinacas Brócoli al Ajillo Pan Fruta de Temporada (No Mango) Yogur</p>	<p><b>26</b> Espirales con Tomate Filete de Abadejo al Horno Zanahorias Salteadas Pan Integral Fruta de Temporada (No Mango)</p>
<p><b>29</b> Crema Hortelana Pollo a la Jardinera Patatas Chips Pan Fruta de Temporada (No Mango)</p>	<p><b>30</b> Garbanzos Estofados Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Fruta de Temporada (No Mango) Yogur</p>			

**Lunes**

1



**FESTIVO**

8 Lentejas con Verduras  
Pollo al Horno Marinado

Brócoli con Ajo y Perejil  
Pan  
Fruta de Temporada

15 Crema Parmentiere  
Cordon Bleu  
Judías Verdes Rehogadas  
Pan  
Fruta de Temporada

22 Crema de Verduras  
Salchichas al Horno  
Patatitas Asadas  
Pan  
Fruta de Temporada

29 Crema Hortelana  
Pollo a la Jardinera  
Patatas Chips  
Pan  
Fruta de Temporada

**Martes**

2

Alubias Blancas Estofadas  
Palometa al Horno  
Ensalada Verde  
Pan  
Fruta de Temporada  
Yogur

9

Crema de Zanahoria  
Tortilla de Patata  
  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan  
Fruta de Temporada  
Yogur

16

Garbanzos Guisados  
Tortilla de Calabacín  
Ensalada Verde  
Pan  
Fruta de Temporada  
Yogur

23

Potaje de Alubias Blancas  
Palitos de Merluza  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan  
Fruta de Temporada  
Yogur

30

Garbanzos Estofados  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan  
Fruta de Temporada  
Yogur

**Miércoles**

3

Pasta Napolitana  
San Jacobos  
Menestra Rehogada  
Pan  
Fruta de Temporada

10

Pasta en Salsa Provenzal  
Palometa al Horno con Hierbas Aromáticas  
Guisantes Salteados  
Pan  
Fruta de Temporada

17

Macarrones con Tomate  
Abadejo al Horno al Limón  
Guisantes al Ajillo  
Pan  
Fruta de Temporada

24

Arroz a la Cubana  
Redondo de Pavo  
Menestra Salteada  
Pan  
Fruta de Temporada

**Jueves**

4

Puchero de Garbanzos  
Tortilla de Pimientos  
Champiñones al Ajillo  
Pan  
Fruta de Temporada  
Yogur

11

Arroz Campesina  
Albóndigas en Salsa  
  
Zanahorias Asadas  
Pan  
Fruta de Temporada  
Yogur

18

Potaje de Lentejas  
Chuleta de Sajonia al Vapor  
Menestra Rehogada  
Pan  
Fruta de Temporada  
Yogur

25

Lentejas Estofadas  
Tortilla de Espinacas  
Brócoli al Ajillo  
Pan  
Fruta de Temporada  
Yogur

**Viernes**

5

Paella de Verduras  
Abadejo Asado  
Coliflor con Pimentón  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

12

Potaje de Judías Blancas  
Merluza al Horno al Ajillo  
  
Verduritas Guisadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

19

Paella de Marisco  
Merluza al Horno al Limón  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

26

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

**Lunes**

1



**FESTIVO**

8 Lentejas con Verduras  
Pollo al Horno Marinado

Brócoli con Ajo y Perejil  
Pan  
Fruta de Temporada

15 Crema Parmentiere  
Cordon Bleu  
Judías Verdes Rehogadas  
Pan  
Fruta de Temporada

22 Crema de Verduras  
Salchichas al Horno  
Patatitas Asadas  
Pan  
Fruta de Temporada

29 Crema Hortelana  
Pollo a la Jardinera  
Patatas Chips  
Pan  
Fruta de Temporada

**Martes**

2

Alubias Blancas Estofadas  
Palometa al Horno  
Ensalada Verde  
Pan  
Fruta de Temporada  
Yogur

9

Crema de Zanahoria  
Tortilla de Patata  
  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan  
Fruta de Temporada  
Yogur

16

Garbanzos Guisados  
Tortilla de Calabacín  
Ensalada Verde  
Pan  
Fruta de Temporada  
Yogur

23

Potaje de Alubias Blancas  
Palitos de Merluza  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan  
Fruta de Temporada  
Yogur

30

Garbanzos Estofados  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan  
Fruta de Temporada  
Yogur

**Miércoles**

3

Pasta Napolitana  
San Jacobos  
Menestra Rehogada  
Pan  
Fruta de Temporada

10

Pasta en Salsa Provenzal  
Palometa al Horno con Hierbas Aromáticas  
Guisantes Salteados  
Pan  
Fruta de Temporada

17

Macarrones con Tomate  
Abadejo al Horno al Limón  
Guisantes al Ajillo  
Pan  
Fruta de Temporada

24

Arroz a la Cubana  
Redondo de Pavo  
Menestra Salteada  
Pan  
Fruta de Temporada

**Jueves**

4

Puchero de Garbanzos  
Tortilla de Pimientos  
Champiñones al Ajillo  
Pan  
Fruta de Temporada  
Yogur

11

Arroz Campesina  
Albóndigas en Salsa  
  
Zanahorias Asadas  
Pan  
Fruta de Temporada  
Yogur

18

Potaje de Lentejas  
Chuleta de Sajonia al Vapor  
Menestra Rehogada  
Pan  
Fruta de Temporada  
Yogur

25

Lentejas Estofadas  
Tortilla de Espinacas  
Brócoli al Ajillo  
Pan  
Fruta de Temporada  
Yogur

**Viernes**

5

Paella de Verduras  
Abadejo Asado  
Coliflor con Pimentón  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

12

Potaje de Judías Blancas  
Merluza al Horno al Ajillo  
  
Verduritas Guisadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

19

Paella de Marisco  
Merluza al Horno al Limón  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

26

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>1</p> <p> FESTIVO</p>	<p>2</p> <p>Alubias Blancas Estofadas Palometa al Horno Ensalada Verde Pan Fruta de Temporada Yogur</p>	<p>3</p> <p>Pasta Napolitana Dieta Pavo al Horno Menestra Rehogada Pan Fruta de Temporada</p>	<p>4</p> <p>Puchero de Garbanzos Cinta de Lomo de Cerdo Asada Champiñones al Ajillo Pan Fruta de Temporada Yogur</p>	<p>5</p> <p>Paella de Verduras Abadejo Asado Coliflor con Pimentón Pan Integral Fruta de Temporada</p>
<p>8</p> <p>Lentejas con Verduras Pollo al Horno Marinado  Brócoli con Ajo y Perejil Pan Fruta de Temporada</p>	<p>9</p> <p>Crema de Zanahoria Pavo Encebollado  Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Fruta de Temporada Yogur</p>	<p>10</p> <p>Pasta a la Provenzal Dieta Palometa al Horno con Hierbas Aromáticas Guisantes Salteados Pan Fruta de Temporada</p>	<p>11</p> <p>Arroz Campesina Albóndigas en Salsa  Zanahorias Asadas Pan Fruta de Temporada Yogur</p>	<p>12</p> <p>Potaje de Judías Blancas Merluza al Horno al Ajillo  Verduritas Guisadas Pan Integral Fruta de Temporada</p>
<p>15</p> <p>Crema Parmentiere Cordon Bleu Judías Verdes Rehogadas Pan Fruta de Temporada</p>	<p>16</p> <p>Garbanzos Guisados Pavo al Horno Ensalada Verde Pan Fruta de Temporada Yogur</p>	<p>17</p> <p>Pasta con Tomate Dieta Abadejo al Horno al Limón Guisantes al Ajillo Pan Fruta de Temporada</p>	<p>18</p> <p>Potaje de Lentejas Chuleta de Sajonia al Vapor Menestra Rehogada Pan Fruta de Temporada Yogur</p>	<p>19</p> <p>Paella de Marisco Merluza al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada</p>
<p>22</p> <p>Crema de Verduras Salchichas al Horno Patatitas Asadas Pan Fruta de Temporada</p>	<p>23</p> <p>Potaje de Alubias Blancas Palitos de Merluza Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Fruta de Temporada Yogur</p>	<p>24</p> <p>Arroz a la Cubana Redondo de Pavo Menestra Salteada Pan Fruta de Temporada</p>	<p>25</p> <p>Lentejas Estofadas Cinta de Lomo de Cerdo Asada Brócoli al Ajillo Pan Fruta de Temporada Yogur</p>	<p>26</p> <p>Pasta con Tomate Dieta Filete de Abadejo al Horno Zanahorias Salteadas Pan Integral Fruta de Temporada</p>
<p>29</p> <p>Crema Hortelana Pollo a la Jardinera Patatas Chips Pan Fruta de Temporada</p>	<p>30</p> <p>Garbanzos Estofados Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Fruta de Temporada Yogur</p>			