

Lunes

2 Crema de Zanahoria
Albóndigas de Pollo a la Jardinera
1-3-6-7-9T-12T
Arroz Pilaf 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 696 Lip: 30,88 Prot: 19,91 HC: 87,16

9 Pasta Gratinada 1-3T-6T-7-10T
Cinta de Lomo de Cerdo Asada 9T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 701 Lip: 24,07 Prot: 27,30 HC: 94,02

16 Crema de Zanahoria
Tortilla Francesa 3
Guisantes Salteados 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 496 Lip: 18,26 Prot: 16,42 HC: 67,93

23 Crema de Calabaza
Pollo Asado 9T
Judías Verdes Rehogadas 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 555 Lip: 17,58 Prot: 28,13 HC: 58,21

30 Pasta Gratinada 1-3T-6T-7-10T
Bacalao al Horno 4-9T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 700 Lip: 22,87 Prot: 31,70 HC: 92,12

Martes

3 Garbanzos Guisados 9T
Bacalao al Horno al Limón 4-9T
Guisantes Salteados 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 688 Lip: 18,14 Prot: 40,29 HC: 94,19

10 Alubias Blancas Estofadas 9T
Bacalao Rebozado 1-2T-4-7T-14T
Judías Verdes al Ajillo 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 764 Lip: 28,32 Prot: 28,27 HC: 102,38

17 Pasta en Salsa Provenzal 1-3T-6T-10T
Salmón al Vapor 2T-4-9T-14T
Ensalada Verde 9T-12
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 669 Lip: 22,99 Prot: 34,63 HC: 86,79

24 Garbanzos Guisados 9T
Tortilla Francesa 3
Guisantes Salteados 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 660 Lip: 21,41 Prot: 28,04 HC: 91,85

31 Alubias Blancas Estofadas 9T
Alitas de Pollo Adobadas al Horno
1T-4T-6T-7T-10T-12T
Ensalada Verde 9T-12
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 714 Lip: 25,84 Prot: 42,32 HC: 81,22

Miércoles

4 Macarrones con Tomate 1-3T-6T-10T
Lomo de Sajonia al Horno 9T
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 691 Lip: 21,78 Prot: 34,53 HC: 89,00

11 Crema de Calabaza
Tortilla de Calabacín 3
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 612 Lip: 25,91 Prot: 16,54 HC: 78,09

18 Lentejas con Verduras 1T-9T
Magro de Cerdo 9T-12
Zanahorias Salteadas 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 686 Lip: 18,12 Prot: 41,26 HC: 92,63

25 Macarrones con Tomate 1-3T-6T-10T
Merluza al Horno al Limón 4-9T
Ensalada Verde 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 654 Lip: 18,07 Prot: 29,68 HC: 92,91

Jueves

5 Potaje de Lentejas 1T-9T
Tortilla de Espinacas 3
Ensalada de Zanahoria y Maíz 12
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 726 Lip: 21,73 Prot: 29,50 HC: 104,12

12 
FESTIVO

19 Arroz con Pollo
Tortilla de Patata 3
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 840 Lip: 27,38 Prot: 25,50 HC: 122,69

26 Potaje de Lentejas 1T-9T
Lomo Adobado al Horno 1T-3T-6-7-12
Champiñones Salteados 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 638 Lip: 17,75 Prot: 39,55 HC: 84,38

Viernes

6 Arroz 5 Delicias 2
Merluza al Horno en Salsa de Eneldo 4-9T
Ensalada Verde 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 602,05 Lip: 19,49 Prot: 30,98 HC: 75,52

12 
FESTIVO

20 Alubias Estofadas con Calabacín 9T
Merluza al Horno con Hierbas Aromáticas
4-9T
Menestra Salteada 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 698,23 Lip: 19,83 Prot: 41,02 HC: 91,85

27 Arroz 5 Delicias 2
Filetes de Caballa 4-6
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 649,48 Lip: 22,88 Prot: 39,99 HC: 71,10

- 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

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