

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

Kcal: 666,28 Lip: 17,75 Prot: 37,27 HC: 90,63

ALÉRGICOS

- 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