

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

29

30

31

1

2

5

Crema de Verduras
Chuleta de Sajonia al Vapor 9T
Judías Verdes Salteadas 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

6

Alubias Blancas Estofadas
Pescadito azul en aceite 4
Ensalada Verde 9T-12
Pan 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

7

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

8

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

9

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

Kcal: 503 Lip: 18,72 Prot: 28,33 HC: 56,06

Kcal: 734 Lip: 23,40 Prot: 48,20 HC: 86,11

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

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

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

12



13



14

Pasta en Salsa Provenzal 1-3T-6T-10T
Merluza al Horno al Ajillo 4-9T

Guisantes Salteados 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

15

Arroz Campesina
Hamburguesa Mixta al Horno 1-12

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

16

Potaje de Judías Blancas
Palometa al Horno con Hierbas Aromáticas 2T-4-9T-14T
Verduritas Guisadas 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 662 Lip: 18,91 Prot: 28,33 HC: 94,57

Kcal: 766 Lip: 27,58 Prot: 25,75 HC: 107,97

Kcal:673,54 Lip:20,90 Prot:39,16 HC:84,90

19

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

20

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

21

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

22

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

23

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

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

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

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

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

26

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

27

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

28

Arroz 5 Delicias 2
Redondo de Pavo 6-7-9T
Menestra Salteada 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

29

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

1

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

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

Kcal: 690 Lip: 23,71 Prot: 33,04 HC: 86,72

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

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