

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

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

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

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

29



FESTIVO

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

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

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

28



FESTIVO

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

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

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

27



FESTIVO

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

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

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

26



FESTIVO

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

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

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

25



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