

Lunes

9

10

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

16 Pajaritas Napolitana 1-3T-6T-10T
Merluza al Horno al Ajillo 2T-4-9T-14T
Patatitas Asadas 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 662 Lip: 19,04 Prot: 25,98 HC: 96,61

23 Lentejas Caseras 1T
Filete de Cerdo a la Gallega 9T
Menestra Salteada 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 633 Lip: 17,65 Prot: 33,63 HC: 87,54

30 Coditos a la Carbonara 1-3T-6-6T-7T-7-10T
Rosada al Ajillo 9T
Ensalada Verde 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 712 Lip: 29,04 Prot: 17,27 HC: 96,13

17 Alubias Pintas Guisadas
Lomo Fresco de Cerdo a la Plancha 9T
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 589 Lip: 16,47 Prot: 24,27 HC: 88,74

24 Espirales con Tomate 1-3T-6T-10T
Palitos de Merluza 1-2T-4-6T-7T-10T-14T
Zanahorias Guisada 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 846 Lip: 28,29 Prot: 26,15 HC: 121,75

11 Crema de Zanahoria y Boniato
Pollo Asado 9T-12
Guisantes Salteados 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 451 Lip: 14,25 Prot: 10,82 HC: 70,55

18 Arroz Campesina 9T
Abadejo en Salsa Verde 4-9T-12
Jardinera de Verduras 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 647 Lip: 15,46 Prot: 25,14 HC: 103,62

25 Potaje de Judías Blancas
Tortilla Francesa 3
Guisantes con Ajo y Perejil 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 651 Lip: 19,90 Prot: 28,04 HC: 92,70

12 Puchero de Lentejas 1T
Dados de Atún a Las Finas Hierbas 2T-4-9T-14T
Zanahoria al Vapor 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 741 Lip: 21,99 Prot: 44,21 HC: 93,55

19 Garbanzos con Verduras
Tortilla de Patata 3
Ensalada Verde 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 839 Lip: 30,45 Prot: 31,61 HC: 112,52

26 Arroz a la Cubana 9T
Palometa al Horno al Limón 2T-4-9T-14T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 734 Lip: 21,86 Prot: 35,11 HC: 102,70

13 Paella de Verduras 9T
Tortilla de Calabacín 3
Ensalada Verde 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 788,35 Lip: 26,67 Prot: 19,64 HC: 120,28

20 Crema Solferino
Jamoncitos de Pollo al Horno 12
Arroz Pilaf Integral 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 582,76 Lip: 17,83 Prot: 28,28 HC: 77,11

27 Crema Parmentiere
Redondo de Pavo al Horno 6-7-9T-12T
Pisto Riojano
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 523,95 Lip: 19,33 Prot: 20,52 HC: 67,22

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