

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1



2

3

6 Pasta con Tomate 1-3T  
Merluza al Horno al Ajillo 2T-4-9T-14T  
Champiñones Salteados 9T  
Pan Integral 1  
Fruta de Temporada 9T

7 Alubias Blancas Estofadas 9T  
Tortilla de Patata 3  
Ensalada de Zanahoria y Maíz 12  
Pan 1  
Fruta de Temporada 9T

8 Arroz con Tomate  
Cinta de Lomo de Cerdo Asada 9T  
Judías Verdes al Ajillo 9T  
Pan Integral 1  
Fruta de Temporada 9T

9 Garbanzos Estofados 9T  
Sardinillas 4  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12  
Pan 1  
Fruta de Temporada 9T

10 Judías Verdes con Tomate 9T  
Redondo de Pavo 6-7-9T  
Arroz Pilaf 9T  
Pan Integral 1  
Fruta de Temporada 9T  
Yogur 7

Kcal: 676 Lip: 20,14 Prot: 31,58 HC: 93,78

Kcal: 700 Lip: 19,96 Prot: 24,96 HC: 105,17

Kcal: 682 Lip: 19,53 Prot: 31,04 HC: 100,15

Kcal: 827 Lip: 42,25 Prot: 35,92 HC: 78,18

Kcal: 664,24 Lip: 24,67 Prot: 27,30 HC: 86,41

13 Crema de Verduras  
Ragout de Pollo 9T-12  
Patatas Fritas 9T  
Pan Integral 1  
Fruta de Temporada 9T

14 Lentejas Estofadas 1T-9T  
Tortilla Francesa 3  
Ensalada de Zanahoria y Maíz 12  
Pan 1  
Fruta de Temporada 9T

15 Pasta Napolitana 1-3T  
Merluza al Horno 4-9T  
Judías Verdes Salteadas 9T  
Pan Integral 1  
Fruta de Temporada 9T

16 Alubias Blancas con Chorizo 6-9T  
Lomo Asado 9T  
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12  
Pan 1  
Fruta de Temporada 9T

17 Paella de Verduras 9T  
Filetes de Caballa 4-6  
Menestra Salteada 9T  
Pan Integral 1  
Fruta de Temporada 9T  
Yogur 7

Kcal: 631 Lip: 22,53 Prot: 27,70 HC: 66,18

Kcal: 615 Lip: 18,88 Prot: 26,30 HC: 87,17

Kcal: 641 Lip: 18,63 Prot: 26,17 HC: 92,78

Kcal: 745 Lip: 27,56 Prot: 43,41 HC: 83,48

Kcal: 778,83 Lip: 22,39 Prot: 41,07 HC: 107,56

20 Crema de Zanahoria  
Nuggets de Pollo al Horno 1-6-7T  
Champiñones Salteados 9T  
Pan Integral 1  
Fruta de Temporada 9T

21 Garbanzos Guisados 9T  
Caella al Horno 2T-4-9T-14T  
Guisantes Salteados 9T  
Pan 1  
Fruta de Temporada 9T

22 Sopa de Pasta 1-2T-3T-4T-6-9  
Tortilla de Patata 3  
Judías Verdes Rehogadas con Ajo 9T  
Pan Integral 1  
Fruta de Temporada 9T

23 Arroz con Tomate  
Lomo Asado 9T  
Ensalada de Verde 9T-12  
Pan 1  
Fruta de Temporada 9T

24 Potaje de Lentejas 1T-9T  
Merluza al Horno en Salsa de Eneldo 4-9T  
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12  
Pan Integral 1  
Fruta de Temporada 9T  
Yogur 7

Kcal: 555 Lip: 20,44 Prot: 17,69 HC: 76,15

Kcal: 722 Lip: 21,92 Prot: 43,35 HC: 89,55

Kcal: 518 Lip: 14,05 Prot: 14,35 HC: 82,15

Kcal: 667 Lip: 19,47 Prot: 30,50 HC: 97,06

Kcal: 695,85 Lip: 20,18 Prot: 37,32 HC: 94,35

27 Crema de Verduras  
Croquetas de Bacalao 1-2T-3T-4-6T-7-10T-14T  
Patatas al Horno 9T  
Pan Integral 1  
Fruta de Temporada 9T

28 Alubias Blancas Estofadas 9T  
Tortilla Francesa 3  
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12  
Pan 1  
Fruta de Temporada 9T

29 Pasta con Tomate y Queso 1-3T-7  
Merluza al Horno 2T-4-9T-14T  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12  
Pan Integral 1  
Fruta de Temporada 9T

30 Garbanzos Estofados 9T  
Magro de Cerdo 9T-12  
Judías Verdes al Ajillo 9T  
Pan 1  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 604 Lip: 24,18 Prot: 12,42 HC: 84,05

Kcal: 608 Lip: 19,12 Prot: 25,81 HC: 85,87

Kcal: 696 Lip: 19,87 Prot: 30,60 HC: 99,47

Kcal: 676 Lip: 20,73 Prot: 39,55 HC: 85,83

- 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 lácteos

### ...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 lácteos