

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

9

10

11

12

13

16

17

18

19

20

23

24

25

26

27

30

Kcal: 552 Lip: 17,56 Prot: 27,31 HC: 72,83

Kcal: 761 Lip: 25,25 Prot: 44,89 HC: 90,91

Kcal: 626 Lip: 18,83 Prot: 21,16 HC: 97,29

Kcal: 757 Lip: 20,89 Prot: 37,95 HC: 105,73

Kcal: 787,50 Lip: 31,30 Prot: 34,32 HC: 94,77

Kcal: 730 Lip: 19,89 Prot: 38,14 HC: 97,29

Kcal: 718 Lip: 22,50 Prot: 28,17 HC: 101,70

Kcal: 574 Lip: 28,37 Prot: 19,87 HC: 59,68

Kcal: 661 Lip: 16,12 Prot: 41,61 HC: 89,79

Kcal: 611,75 Lip: 15,38 Prot: 39,42 HC: 81,15

Kcal: 629 Lip: 19,08 Prot: 27,98 HC: 89,11

Kcal: 629 Lip: 19,08 Prot: 27,98 HC: 89,11

Crema de Zanahoria
Pollo Asado 9T
Arroz Pilaf 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Puchero de Lentejas con Chorizo 1T-6-9T
Merluza a Las Finas Hierbas 2T-4-9T-14T
Zanahorias al Vapor 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Paella de Marisco 2-4T-9T-12-14
Tortilla Francesa 3
Ensalada Verde 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Tiburón Napolitana 1-3T
Rape al Horno al Ajillo 4-9T
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Alubias Pintas Guisadas 9T
Magro a la Jardinera

Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Arroz con Pollo
Caella en Salsa 2T-4-9T-14T
Verduritas Rehogadas
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

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

Sopa de Verduras con Picatostes 1
Salchichas Encebolladas
Judías Verdes al Ajillo 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Lentejas Caseras 1T-9T
Merluza al Horno 2T-4-9T-14T
Zanahorias Guisadas 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Espirales con Tomate Gratinados 1-3T-7
Pollo en Salsa 9T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Potaje de Judías Blancas 9T
Tortilla Francesa 3
Guisantes al Ajillo 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

- 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