

Lunes

1



FESTIVO

8

Lentejas con Verduras 1T-9T
Pollo al Horno Marinado 9T-12

Brócoli con Ajo y Perejil 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 652 Lip: 18,90 Prot: 40,92 HC: 82,45

15

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

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

22

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

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

29

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

Martes

2

Alubias Blancas Estofadas
Palometa al Horno 2T-4-9T-14T
Ensalada Verde 9T-12
Pan 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 723 Lip: 24,10 Prot: 43,24 HC: 86,24

9

Crema de Zanahoria
Tortilla de Patata 3
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 714 Lip: 29,58 Prot: 20,10 HC: 92,48

16

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

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

23

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

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

30

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

Miércoles

3

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

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

10

Pasta en Salsa Provenzal 1-3T-6T-10T
Palometa al Horno con Hierbas Aromáticas 2T-4-9T-14T
Guisantes Salteados 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 723 Lip: 22,14 Prot: 36,49 HC: 94,54

17

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

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

24

Arroz a la Cubana
Redondo de Pavo 6-7-9T-12T
Menestra Salteada 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 708 Lip: 21,57 Prot: 23,36 HC: 108,77

Jueves

4

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

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

11

Arroz Campesina
Albóndigas en Salsa 1-6-12
Zanahorias Asadas 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 839 Lip: 31,99 Prot: 29,15 HC: 112,40

18

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

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

25

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

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

Viernes

5

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

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

12

Potaje de Judías Blancas
Merluza al Horno al Ajillo 4-9T
Verduras Guisadas 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 611,90 Lip: 17,67 Prot: 30,99 HC: 84,93

19

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

26

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

- 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