

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1



FESTIVO

2

3

6 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

7 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

8 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

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

Kcal: 850 Lip: 33,30 Prot: 30,73 HC: 109,93

10 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

13 Lentejas Estofadas 1T
Magro de Cerdo 9T-12
Menestra Salteada 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 684 Lip: 19,04 Prot: 41,73 HC: 87,04

14 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

15 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

16 Espirales con Tomate 1-3T-6T-10T
Redondo de Pavo 6-7-9T-12T
Coliflor Ajoarriero 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 778 Lip: 25,70 Prot: 30,88 HC: 106,43

17 Potaje de Judías Blancas
Abadejo Asado 4-9T
Patatitas al Vapor 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 691,37 Lip: 18,36 Prot: 35,16 HC: 96,33

20 Crema de Calabacín
Lomo Adobado al Horno 1T-3T-6-7-12
Arroz Pilaf 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 517 Lip: 15,00 Prot: 24,86 HC: 72,00

21 Garbanzos Guisados
Buñuelos de Bacalao 1-2T-3T-4-6T-7T-14T
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 930 Lip: 39,33 Prot: 29,21 HC: 117,10

22 Macarrones con Tomate 1-3T-6T-10T
Pollo Asado 9T
Guisantes con Ajo y Perejil 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 704 Lip: 20,43 Prot: 35,90 HC: 93,95

23 Potaje de Lentejas 1T
Tortilla de Espinacas 3
Zanahorias Rehogadas 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 834 Lip: 25,75 Prot: 34,62 HC: 115,26

24 Arroz con Tomate
Merluza al Horno en Salsa de Eneldo 4-9T
Brócoli al Ajillo
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 631,91 Lip: 18,26 Prot: 23,35 HC: 97,42

27 Crema de Verduras
Chuleta de Sajonia al Vapor 9T
Judías Verdes Salteadas 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 503 Lip: 18,72 Prot: 28,33 HC: 56,06

28 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

29 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

30 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

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

Kcal: 640,49 Lip: 15,29 Prot: 27,01 HC: 101,18

- 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 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