

Lunes

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

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

Kcal: 680 **Lip:** 18,98 **Prot:** 42,60 **HC:** 85,63

10 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

17 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

Martes

4 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

11 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

18 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

Miércoles

5 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

12 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

19 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

6 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

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

Kcal: 765 **Lip:** 23,68 **Prot:** 46,44 **HC:** 92,67

20 Gazpacho **1**
Tortilla de Espinacas **3**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **9T-12**
Pan **1**
Natillas de Vainilla **7**

Kcal: 602 **Lip:** 24,69 **Prot:** 18,62 **HC:** 73,52

Viernes

7 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

14 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

21

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