

Lunes

1

Martes



FESTIVO

Miércoles

2

Jueves

3

Viernes

4

7 Arroz con Pollo
Tortilla Francesa 3
Ensalada Verde 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 675 Lip: 19,40 Prot: 23,14 HC: 101,92

8 Crema de Verduras
Magro de Cerdo 9T-12
Patatitas al Vapor 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 624 Lip: 21,10 Prot: 33,01 HC: 77,85

9 Lentejas Estofadas 1T-9T
Nuggets de Pescado 1-4-6
Coliflor Rehogada con Ajo 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 747 Lip: 27,11 Prot: 27,74 HC: 100,62

10 Pasta Napolitana 1-3T
Ragout de Pollo 9T-12
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 812 Lip: 24,35 Prot: 36,98 HC: 97,35

11 Alubias Blancas con Chorizo 6-9T
Merluza al Vapor 4-9T
Menestra Salteada 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 567,64 Lip: 15,09 Prot: 27,81 HC: 82,74

14 Crema de Zanahoria
Rotti de Pavo 9T
Champiñones Salteados 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 565 Lip: 22,51 Prot: 28,36 HC: 64,13

15 Garbanzos Guisados 9T-12
Salmón al Horno en Salsa de Eneldo 4-9T
Arroz Pilaf 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 728 Lip: 25,64 Prot: 36,44 HC: 85,55

16 Macarrones con Tomate 1-3T
Cinta de Lomo de Cerdo al Horno 9T
Guisantes Salteados 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 726 Lip: 20,60 Prot: 35,54 HC: 98,32

17 Potaje de Lentejas 1T-9T
Tortilla de Pimientos 3
Ensalada Verde 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 778 Lip: 27,03 Prot: 31,80 HC: 103,76

18 Arroz 5 Delicias 2
Filetes de Caballa 4-6
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 582,28 Lip: 19,40 Prot: 36,03 HC: 65,94

21 Pasta Gratinada 1-3T-7
Merluza al Horno 4-9T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 691 Lip: 24,09 Prot: 25,32 HC: 94,22

22 Alubias Blancas Estofadas 9T
Tortilla de Espinacas 3
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 839 Lip: 30,44 Prot: 32,45 HC: 112,05

23 Crema de Verduras
Magro de Cerdo 9T-12
Patatitas al Horno 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 557 Lip: 17,62 Prot: 29,05 HC: 72,69

24 Garbanzos con Chorizo 6-9T-12
Croquetas de Bacalao 1-2T-3T-4-6T-7-14T
Judías Verdes al Ajillo 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 789 Lip: 38,43 Prot: 23,53 HC: 84,29

25



FESTIVO

28 Crema de Zanahoria
Salmón al Horno con Hierbas Aromáticas 4-9T
Guisantes Salteados 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 581 Lip: 20,66 Prot: 30,33 HC: 67,38

29 Pasta en Salsa Provenzal 1-3T
Tortilla Francesa 3
Coliflor Ajoarriero 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 712 Lip: 24,65 Prot: 23,25 HC: 99,53

30 Lentejas con Verduras 1T-9T
Cinta de Lomo Adobada al Horno 1T-3T-6-7-9T-12
Arroz Pilaf 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 681 Lip: 15,51 Prot: 38,89 HC: 101,03

- 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 Greentastic

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.

Sostenibilidad



Somos respetuosos con el medio ambiente eligiendo las **materias primas, reduciendo los residuos y aprovechando excedentes.**

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.**

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.

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**

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