

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1



2

3

6 Crema de Calabaza
Pollo a la Jardinera 9T

Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

7 Garbanzos Estofados 9T
Merluza al Horno al Limón 2T-4-9T-14T

Guisantes Salteados 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

8 Pasta en Salsa Provenzal 1-3T-6T-10T
Hamburguesa con Cebolla al Horno 1-6-9T-12
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

9 Puchero de Lentejas 1T-9T
Salmón a Las Finas Hierbas 2T-4-9T-14T

Zanahorias al Vapor 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

10 Paella de Marisco 2-4T-9T-12-14
Tortilla de Calabacín 3

Ensalada Verde 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 518 Lip: 18,57 Prot: 28,57 HC: 60,49

Kcal: 641 Lip: 19,67 Prot: 34,87 HC: 75,00

Kcal: 724 Lip: 23,86 Prot: 23,81 HC: 106,28

Kcal: 680 Lip: 19,90 Prot: 41,42 HC: 86,03

Kcal: 810,63 Lip: 33,09 Prot: 29,40 HC: 94,96

13 Arroz con Tomate
Filetes de Caballa 4-6

Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

14 Alubias Blancas Guisadas 9T
Redondo de Pavo 6-7-9T

Judías Verdes Rehogadas 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

15 Pasta Gratinada 1-3T-6T-7-10T
Merluza al Horno Encebollada 2T-4-9T-14T

Ensalada Verde 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

16 Garbanzos con Verduras 9T
Cinta de Lomo Adobada al Horno 1T-3T-6-7-9T-12
Brócoli al Ajillo 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

17 Crema de Zanahoria
Tortilla de Patata 3

Champiñones Salteados 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 705 Lip: 20,66 Prot: 35,85 HC: 99,02

Kcal: 715 Lip: 24,23 Prot: 40,95 HC: 86,45

Kcal: 725 Lip: 23,74 Prot: 31,32 HC: 97,15

Kcal: 578 Lip: 19,50 Prot: 33,60 HC: 63,32

Kcal: 714,31 Lip: 31,70 Prot: 21,46 HC: 88,34

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

21 Crema de Verduras
Salmón al Horno 2T-4-9T-14T
Patatitas al Vapor 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

22 Lentejas Estofadas 1T-9T
Magro de Cerdo 9T-12
Coliflor Rehogada con Ajo 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

23 Pasta Napolitana 1-3T-6T-10T
Merluza al Horno 2T-4-9T-14T
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

24 Potaje de Judías Blancas 9T
Ragout de Pollo 9T-12
Menestra Salteada 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 673 Lip: 20,13 Prot: 22,18 HC: 100,60

Kcal: 544 Lip: 18,58 Prot: 29,75 HC: 65,60

Kcal: 678 Lip: 18,89 Prot: 41,23 HC: 88,82

Kcal: 646 Lip: 18,00 Prot: 30,71 HC: 90,50

Kcal: 791,44 Lip: 22,82 Prot: 43,89 HC: 90,61

27 Crema de Zanahoria
Albóndigas a la Jardinera 1-6-9T-10T
Ensalada Verde 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

28 Garbanzos Guisados 9T
Bacalao al Horno al Limón 4-9T
Judías Verdes Rehogadas 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

29 Macarrones con Tomate 1-3T-6T-10T
Lomo de Sajonia al Horno 9T
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

30 Potaje de Lentejas 1T-9T
Tortilla de Espinacas 3
Guisantes Salteados 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 653 Lip: 35,19 Prot: 16,94 HC: 67,54

Kcal: 590 Lip: 18,98 Prot: 28,75 HC: 73,12

Kcal: 692 Lip: 21,56 Prot: 34,71 HC: 90,55

Kcal: 765 Lip: 22,28 Prot: 31,53 HC: 109,54

- 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