

Lunes

3 Lentejas Estofadas
Tortilla Francesa

Zanahorias Salteadas
Piña en Almíbar
Pan
Kcal: 609 Lip: 22,04 Prot: 28,39 HC: 76,66

10 
Festivo

17 Lentejas a la Castellana
Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada
Pan
Kcal: 518 Lip: 21,99 Prot: 23,44 HC: 60,16

Martes

4 Espirales con Tomate y Queso
Merluza en Salsa Verde

Guisantes Salteados
Fruta de Temporada
Pan Integral
Kcal: 632 Lip: 20,18 Prot: 27,90 HC: 85,96

11 Arroz con Tomate
Palometa al Eneldo

Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan Integral
Kcal: 592 Lip: 21,01 Prot: 27,99 HC: 76,83

18 Macarrones Napolitana
Merluza a la Riojana

Pimientos Asados
Fruta de Temporada
Pan Integral
Kcal: 624 Lip: 20,72 Prot: 26,15 HC: 81,65

Miercoles

5 Crema Hortelana
Ragout de Ternera en Estofado de Verduras

Verduras en Guiso
Fruta de Temporada
Pan
Kcal: 464 Lip: 17,05 Prot: 21,18 HC: 57,97

12 Garbanzos Encebollados
Magro con Tomate

Patatas Panadera
Fruta de Temporada
Pan
Kcal: 780 Lip: 29,38 Prot: 42,79 HC: 90,07

19 Judías Verdes Rehogadas
Lomo de Sajonia en Salsa de Champiñones

Fruta de Temporada
Pan
Kcal: 444 Lip: 16,68 Prot: 25,53 HC: 50,53

Jueves

6 Judías Verdes con Tomate
Pollo al Ajillo

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Actimel
Pan
Kcal: 686 Lip: 38,18 Prot: 39,94 HC: 41,82

13 Crema de Brócoli y Calabacín
Filete de Abadejo al Ajillo

Pimientos Asados
Yogur
Pan
Kcal: 489 Lip: 16,77 Prot: 28,75 HC: 52,74

20 Alubias Blancas Estofadas
Filete de Limanda al Horno

Ensalada de Lechuga y Maíz
Actimel
Pan
Kcal: 583 Lip: 19,75 Prot: 38,68 HC: 60,22

Viernes

7 Alubias Blancas Estofadas
Abadejo al Horno

Ensalada de Lechuga y Maíz
Macedonia Casera
Pan
Kcal: 535 Lip: 14,89 Prot: 34,10 HC: 64,24

14 Guisantes Salteados
Albóndigas Frescas de Ternera en Salsa

Patatas en Guiso
Macedonia Casera
Pan
Kcal: 650 Lip: 31,52 Prot: 24,91 HC: 68,16

21 Ensalada de Mixta
Hamburguesa de Pollo Fresca al Horno

Patatas Fritas
Postre Especial
Pan
Kcal: 406 Lip: 18,81 Prot: 27,32 HC: 31,36

Día Especial

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 lácteos

...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 lácteos