

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 Arroz con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada
4 Crema Hortelana Estofado de Patatas con Ternera	5 Arroz Caldoso de Verduras Tortilla Francesa	6 Lentejas Guisadas con Pollo Filete de Merluza Empanada	7 Garbanzos Estofados con Verduras Muslito de Pollo al Horno al Ajillo	8 Macarrones con Tomate y Albahaca Palometa al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada y Yogur
Kcal: 523 Lip: 14,32 Prot: 21,15 HC: 81,00 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta	Kcal: 504 Lip: 11,90 Prot: 12,92 HC: 89,60 Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	Kcal: 581 Lip: 19,14 Prot: 23,87 HC: 77,15 Cena: Arroz + Huevo + Lácteo o Fruta	Kcal: 487 Lip: 17,37 Prot: 21,51 HC: 62,96 Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta	Kcal: 569 Lip: 17,46 Prot: 13,77 HC: 91,54 Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta
11 Potaje de Alubias Blancas Tortilla de Patatas con Calabacín	12 Brócoli Salteado con Queso Rallado Espaguetis Boloñesa	13 Puchero Dados de Atún a la Riojana	14 Crema de Calabacín Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias Patatas Panaderas al Vapor Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada	15 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Bacalao al Horno en Salsa Verde
Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada	Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada	Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral (30g.) y Agua Fruta de Temporada		Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada
Kcal: 553 Lip: 19,43 Prot: 18,49 HC: 76,63 Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta	Kcal: 552 Lip: 16,49 Prot: 23,65 HC: 77,87 Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta	Kcal: 615 Lip: 20,90 Prot: 33,28 HC: 73,19 Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta	Kcal: 466 Lip: 12,89 Prot: 15,61 HC: 70,79 Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	Kcal: 658 Lip: 20,91 Prot: 28,96 HC: 88,35 Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta
18 Crema de Verduras Estofado de Patatas con Magro de cerdo	19 Coditos con Tomate y Queso Bagre al Vapor en Salsa de Adobo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada	20 Lentejas guisadas con Arroz Abadejo al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Integral (30g.) y Agua Fruta de Temporada	21 Garbanzos con Espinacas Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa Ensalada de Tomate Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada	22 Arroz con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta y Postre Especial
Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada				
Kcal: 489 Lip: 10,44 Prot: 20,60 HC: 81,62 Cena: Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta	Kcal: 579 Lip: 27,90 Prot: 32,71 HC: 75,03 Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta	Kcal: 571 Lip: 24,01 Prot: 25,91 HC: 64,57 Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta	Kcal: 501 Lip: 19,32 Prot: 21,75 HC: 61,95 Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta	Kcal: 582 Lip: 19,42 Prot: 16,55 HC: 87,20 Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta
25	26	27	28	29

mediterránea

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