

Lunes

3 Crema Hortelana
Estofado de Patatas con TerneraPan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta de Temporada**Kcal:** 545 **Lip:** 15,62 **Prot:** 21,44 **HC:** 83,07**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta10 Potaje de Alubias Blancas
Tortilla de Patatas con CalabacínEnsalada de Lechuga y Cebolla
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 Fruta17 Crema de Verduras
Estofado de Patatas con Magro de cerdoPan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta de Temporada**Kcal:** 511 **Lip:** 11,74 **Prot:** 20,89 **HC:** 83,69**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta

Martes

4 Arroz Caldoso de Verduras
Tortilla FrancesaZanahorias al Vapor (guarnición)
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta de Temporada**Kcal:** 504 **Lip:** 11,90 **Prot:** 12,92 **HC:** 89,60**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta11 Brócoli Salteado con Queso Rallado
Lacitos BoloñesaPan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta de Temporada**Kcal:** 572 **Lip:** 16,94 **Prot:** 23,62 **HC:** 81,10**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta18 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**Kcal:** 579 **Lip:** 27,90 **Prot:** 32,71 **HC:** 75,03**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

Miércoles

5 Lentejas Guisadas con Pollo
Filete de Merluza EmpanadaEnsalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral (30g.) y Agua
Fruta de Temporada**Kcal:** 593 **Lip:** 19,17 **Prot:** 24,57 **HC:** 78,47**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo o Fruta12 Puchero
Dados de Atún a la RiojanaEnsalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral (30g.) y Agua
Fruta de Temporada**Kcal:** 615 **Lip:** 20,90 **Prot:** 33,28 **HC:** 73,19**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta19 Lentejas guisadas con Arroz
Abadejo al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan Integral (30g.) y Agua
Fruta de Temporada**Kcal:** 585 **Lip:** 24,06 **Prot:** 26,75 **HC:** 66,16**Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

Jueves

6 Garbanzos Estofados con Verduras
Muslito de Pollo al Horno al AjilloEnsalada de Lechuga y Tomate
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta de Temporada**Kcal:** 487 **Lip:** 17,37 **Prot:** 21,51 **HC:** 62,96**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta13 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**Kcal:** 466 **Lip:** 12,89 **Prot:** 15,61 **HC:** 70,79**Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta20 Garbanzos con Espinacas
Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa
Ensalada de Tomate
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta de Temporada**Kcal:** 501 **Lip:** 19,32 **Prot:** 21,75 **HC:** 61,95**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

Viernes

7 Espirales con Tomate
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:** 663 **Lip:** 21,63 **Prot:** 28,02 **HC:** 89,18**Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta14 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate
Bacalao al Horno en Salsa VerdeEnsalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta de Temporada**Kcal:** 563 **Lip:** 17,11 **Prot:** 21,75 **HC:** 82,90**Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta21 Pan Perrito y Ketchup
Salchicha Frankfurt
Patatas Fritas (tipo chip)
Agua
Danonino**Kcal:** 541 **Lip:** 22,62 **Prot:** 17,78 **HC:** 65,55**Cena:** Ensalada + Huevo + Fruta

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