

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 Espirales con Queso Filete de Abadejo al Ajillo Champiñones Salteados Fruta de Temporada Pan
4 Lentejas con Chorizo Tortilla de Patata con Pimientos Ensalada de Lechuga Fruta de Temporada Pan	5 Macarrones con Tomate Merluza al Horno Verduras Asadas Yogur Natural Pan	6 Crema de Verduras Cinta de Lomo Fresca Asada Patatas Panadera Fruta de Temporada Pan	7 Paella de Verduras y Pavo Abadejo al Horno Champiñones Salteados Yogur Natural Pan	8 Kcal: 664 Lip: 19.16 Prot: 34.57 HC: 89.28 Garbanzos Estofados Jamoncitos de Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Pan
11 Kcal: 645 Lip: 27.59 Prot: 24.99 HC: 75.90 Lentejas a la Castellana Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Pan	12 Kcal: 669 Lip: 26.87 Prot: 31.74 HC: 72.78 Patatas Riojanas Filete de Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Yogur Natural Pan	13 Kcal: 512 Lip: 18.85 Prot: 30.57 HC: 56.24 Alubias Blancas Estofadas Lomo Asado en Salsa de Champiñones Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Pan	14 Kcal: 691 Lip: 22.41 Prot: 42.14 HC: 82.75 Arroz a Banda Contramuslos de Pollo Asado Cebolla Caramelizada Yogur Natural Pan	15 Kcal: 795 Lip: 24.87 Prot: 50.76 HC: 96.12 Crema de Calabaza Bacaladitos al Horno Fritada Riojana Fruta de Temporada Pan
18 Kcal: 491 Lip: 14.98 Prot: 19.17 HC: 72.59 Menestra de Verduras Tortilla de Patata Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Pan	19 Kcal: 599 Lip: 28.63 Prot: 31.08 HC: 55.14 Sopa de Cocido Magro con Tomate Guisantes Salteados Yogur Natural Pan	20 Kcal: 623 Lip: 19.45 Prot: 42.17 HC: 70.57 Garbanzos Encebollados Marmitako Fruta de Temporada Pan	21 Kcal: 684 Lip: 23.39 Prot: 31.91 HC: 88.00 Coditos con Tomate Ragout de Ternera en Estofado de Verduras Actimel Pan	22 Kcal: 502 Lip: 17.54 Prot: 25.18 HC: 62.04 Lentejas con Arroz Merluza al Ajo y Perejil Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Pan
25 Kcal: 533 Lip: 21.35 Prot: 13.20 HC: 68.92 Arroz Campesina Lomo de Sajonia a la Gallega Patatas Cocidas Fruta de Temporada Pan	26 Kcal: 626 Lip: 19.63 Prot: 41.00 HC: 72.15 Potaje de Alubias Blancas Abadejo al Horno Champiñones Salteados Yogur Natural Pan	27 Kcal: 713 Lip: 16.39 Prot: 28.84 HC: 116.26 Patatas a lo Pobre Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Pan	28 Kcal: 649 Lip: 21.76 Prot: 31.03 HC: 79.08  FESTIVO	29 Kcal: 603 Lip: 16.96 Prot: 32.40 HC: 84.44  FESTIVO
Kcal: 690 Lip: 21.23 Prot: 29.51 HC: 99.05	Kcal: 581 Lip: 19.10 Prot: 42.07 HC: 58.92	Kcal: 476 Lip: 14.59 Prot: 13.76 HC: 75.43		

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