

Lunes

1



FESTIVO

8

Lentejas Estofadas
Tortilla Francesa
Zanahorias Salteadas
Piña en Almibar
Pan

Kcal: 601 **Lip:** 19,04 **Prot:** 25,15 **HC:** 83,90

15

Guisantes Salteados
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas en Guiso
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 630 **Lip:** 19,51 **Prot:** 29,51 **HC:** 83,97

22

Lentejas a la Castellana
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 505 **Lip:** 19,17 **Prot:** 20,01 **HC:** 65,66

29

Arroz Campesina
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 680 **Lip:** 21,76 **Prot:** 14,56 **HC:** 108,52

Martes

2



FESTIVO

9

Espirales con Tomate y Queso
Merluza en Salsa Verde
Guisantes Salteados
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 709 **Lip:** 20,61 **Prot:** 30,39 **HC:** 101,30

16

Arroz con Tomate
Palometa al Eneldo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 664 **Lip:** 19,66 **Prot:** 29,64 **HC:** 94,88

23

Macarrones Napolitana
Merluza a la Riojana
Pimientos Asados
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 702 **Lip:** 21,20 **Prot:** 28,70 **HC:** 97,10

30

Crema de Calabaza
Pollo en Pepitoria
Patatas en Guiso
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 620 **Lip:** 26,29 **Prot:** 28,89 **HC:** 65,93

Miércoles

3



FESTIVO

10

Crema Hortelana
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 700 **Lip:** 35,40 **Prot:** 38,31 **HC:** 55,58

17

Crema de Brócoli y Calabacín
Magro con Tomate
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 558 **Lip:** 25,50 **Prot:** 30,38 **HC:** 52,93

24

Crema de Zanahoria
Lomo de Sajonia en Salsa de Champiñones
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 544 **Lip:** 17,73 **Prot:** 25,92 **HC:** 71,60

Jueves

4



FESTIVO

11

Patatas a la Marinera
Lomo Asado en Salsa
Verduras Asadas
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 645 **Lip:** 24,39 **Prot:** 38,99 **HC:** 68,96

18

Garbanzos Estofados
Filete de Abadejo al Ajillo
Pimientos Asados
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 769 **Lip:** 21,18 **Prot:** 44,58 **HC:** 99,60

25

Patatas Riojanas
Bacaladilla al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 601 **Lip:** 24,89 **Prot:** 30,80 **HC:** 64,14

Viernes

5



FESTIVO

12

Alubias Pintas Estofadas
Bacaladilla al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Yogur
Pan

Kcal: 584 **Lip:** 18,02 **Prot:** 38,50 **HC:** 65,55

19

Menestra de Verduras
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Maíz
Yogur
Pan

Kcal: 558 **Lip:** 23,38 **Prot:** 16,02 **HC:** 65,82

26

Alubias Blancas Estofadas
Contramuslos de Pollo Asado
Zanahorias Salteadas
Yogur
Pan

Kcal: 667 **Lip:** 26,94 **Prot:** 34,35 **HC:** 68,71

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