

## Lunes

6 Lentejas a la Castellana  
Tortilla Francesa Casera  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Fruta de Temporada  
Pan

**Kcal: 551 Lip: 22,42 Prot: 23,09 HC: 65,81**

13 Patatas Riojanas  
Filete de Merluza a la Bilbaina  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Fruta de Temporada  
Pan

**Kcal: 619 Lip: 24,73 Prot: 32,98 HC: 63,00**

20 Judías Verdes Rehogadas  
Tortilla Francesa con Atún Casera  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Fruta de Temporada  
Pan

**Kcal: 461 Lip: 23,00 Prot: 19,65 HC: 44,80**

27 Arroz Campesina  
Lomo de Sajonia a la Gallega  
Patatas Cocidas  
Fruta de Temporada  
Pan

**Kcal: 696 Lip: 21,29 Prot: 29,61 HC: 99,88**

## Martes

7 Fideua de Verduras  
Palometa al Eneldo  
Patatas Panadera  
Fruta de Temporada  
Pan

**Kcal: 729 Lip: 22,19 Prot: 34,73 HC: 98,27**

14 Lentejas Estofadas  
Tortilla de Patata  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Fruta de Temporada  
Pan

**Kcal: 667 Lip: 22,04 Prot: 24,45 HC: 94,63**

21 Guisantes Salteados  
Magro con Tomate  
Ensalada de Lechuga  
Fruta de Temporada  
Pan

**Kcal: 576 Lip: 23,49 Prot: 34,45 HC: 57,92**

28 Alubias Blancas Estofadas  
Abadejo al Horno  
Fritada de Pimientos  
Fruta de Temporada  
Pan

**Kcal: 739 Lip: 19,42 Prot: 44,46 HC: 95,35**

## Miércoles

1



8 Crema de Verduras  
Estofado de Pavo en Salsa  
Zanahorias Salteadas  
Fruta de Temporada  
Pan

**Kcal: 581 Lip: 21,78 Prot: 27,09 HC: 72,26**

15 Arroz a Banda  
Contramuslos de Pollo Asado  
Verduras Asadas  
Yogur  
Pan

**Kcal: 701 Lip: 29,72 Prot: 31,15 HC: 90,50**

22 Crema de Brócoli y Calabacín  
Filete de Limanda al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Fruta de Temporada  
Pan

**Kcal: 478 Lip: 17,09 Prot: 28,92 HC: 53,15**

29 Crema de Verduras  
Tortilla Francesa Casera  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Fruta de Temporada  
Pan

**Kcal: 462 Lip: 21,23 Prot: 15,52 HC: 53,96**

## Jueves

2

Sopa de Cocido  
Ragout de Ternera en Estofado de Verduras  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Yogur  
Pan

**Kcal: 602 Lip: 24,56 Prot: 37,55 HC: 57,32**

9 Garbanzos Estofados  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Actimel  
Pan

**Kcal: 785 Lip: 23,35 Prot: 48,48 HC: 88,13**

16 Alubias Blancas Estofadas  
Lomo Asado en Salsa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Fruta de Temporada  
Pan

**Kcal: 740 Lip: 20,44 Prot: 47,78 HC: 90,31**

23 Códigos con Tomate  
Albóndigas Frescas de Ternera en Salsa  
Verduras en Guiso  
Actimel  
Pan

**Kcal: 829 Lip: 35,48 Prot: 28,05 HC: 95,12**

30 Ensalada de Garbanzos  
Contramuslos de Pollo Asado  
Zanahorias Salteadas  
Yogur  
Pan

**Kcal: 647 Lip: 27,44 Prot: 36,22 HC: 74,26**

## Viernes

3

Alubias Pintas Estofadas  
Filete de Abadejo a la Riojana  
  
Ensalada de Lechuga  
Fruta de Temporada  
Pan

**Kcal: 625 Lip: 17,76 Prot: 40,55 HC: 76,25**

10 Judías Verdes con Tomate  
Hamburguesa de Pollo Fresca al Horno  
Cebolla Asada  
Macedonia Casera  
Pan

**Kcal: 505 Lip: 18,79 Prot: 26,53 HC: 57,47**

17 Crema de Calabaza  
Abadejo al Horno  
Fritada de Verduras  
Macedonia Casera  
Pan

**Kcal: 582 Lip: 25,50 Prot: 28,49 HC: 60,77**

24 Lentejas Estofadas  
Merluza al Ajo y Perejil  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Macedonia Casera  
Pan

**Kcal: 619 Lip: 15,91 Prot: 38,46 HC: 80,39**

31 Crema de Coliflor con Calabaza  
Palometa al Eneldo  
Verduras Salteadas  
Macedonia Casera  
Pan

**Kcal: 479 Lip: 17,99 Prot: 27,41 HC: 52,83**

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](http://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