

Lunes

- 3 Lentejas Estofadas
  - Tortilla Francesa Casera
  - Zanahorias Salteadas
  - Piña en Almíbar
  - Pan
- Kcal: 602 Lip: 21,76 Prot: 27,16 HC: 75,23**



Festivo

10

- 17 Lentejas a la Castellana
  - Tortilla Francesa Casera
  - Ensalada de Lechuga
  - Fruta de Temporada
  - Pan
- Kcal: 520 Lip: 22,02 Prot: 22,36 HC: 59,72**

Martes

- 4 Espirales con Tomate y Queso
  - Merluza en Salsa Verde
  - Guisantes Salteados
  - Fruta de Temporada
  - Pan Integral
- Kcal: 709 Lip: 20,61 Prot: 30,39 HC: 101,30**

- 11 Arroz con Tomate
  - Palometa al Eneldo
  - Ensalada de Lechuga y Maíz
  - Fruta de Temporada
  - Pan Integral
- Kcal: 650 Lip: 19,63 Prot: 29,16 HC: 92,28**

- 18 Macarrones Napolitana
  - Merluza a la Riojana
  - Pimientos Asados
  - Fruta de Temporada
  - Pan Integral
- Kcal: 702 Lip: 21,20 Prot: 28,70 HC: 97,10**

Miercoles

- 5 Crema Hortelana
  - Ragout de Ternera en Estofado de Verduras
  - Verduras en Guiso
  - Fruta de Temporada
  - Pan
- Kcal: 499 Lip: 20,19 Prot: 27,49 HC: 53,37**

- 12 Garbanzos Encebollados
  - Magro con Tomate
  - Patatas Panadera
  - Fruta de Temporada
  - Pan
- Kcal: 715 Lip: 28,29 Prot: 39,28 HC: 78,82**

- 19 Judías Verdes Rehogadas
  - Lomo de Sajonia en Salsa de Champiñones
  - Fruta de Temporada
  - Pan
- Kcal: 444 Lip: 16,86 Prot: 25,80 HC: 49,48**

Jueves

- 6 Judías Verdes con Tomate
  - Pollo al Ajillo
  - Ensalada de Lechuga y Zanahoria
  - Actimel
  - Pan
- Kcal: 484 Lip: 19,45 Prot: 35,17 HC: 40,77**

- 13 Crema de Brócoli y Calabacín
  - Filete de Abadejo al Ajillo
  - Pimientos Asados
  - Yogur
  - Pan
- Kcal: 503 Lip: 17,36 Prot: 32,70 HC: 53,25**

- 20 Alubias Blancas Estofadas
  - Filete de Limanda al Horno
  - Ensalada de Lechuga y Maíz
  - Actimel
  - Pan
- Kcal: 664 Lip: 20,54 Prot: 44,79 HC: 71,42**

Viernes

- 7 Alubias Blancas Estofadas
  - Abadejo al Horno
  - Ensalada de Lechuga y Maíz
  - Macedonia Casera
  - Pan
- Kcal: 626 Lip: 16,40 Prot: 43,33 HC: 75,33**

- 14 Guisantes Salteados
  - Albóndigas Frescas de Ternera en Salsa
  - Patatas en Guiso
  - Macedonia Casera
  - Pan
- Kcal: 731 Lip: 32,18 Prot: 27,63 HC: 83,16**

- 21 Ensalada de Mixta
  - Hamburguesa de Pollo Fresca al Horno
  - Patatas Fritas
  - Postre Especial
  - Pan
- Kcal: 409 Lip: 18,77 Prot: 27,99 HC: 31,51**

Día Especial

# 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 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