

Lunes

1



FESTIVO

8

Lentejas Estofadas  
Tortilla Francesa  
Zanahorias Salteadas  
Piña en Almíbar  
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

**Lunes**

1



**FESTIVO**

- 8 Crema de Calabacín  
Tortilla Francesa  
Zanahorias Salteadas  
Piña en Almíbar  
Pan Sin Gluten

- 15 Guisantes Salteados  
Ragout de Ternera en Estofado de Verduras  
Patatas en Guiso  
Fruta de Temporada  
Pan Sin Gluten

- 22 Crema de Calabaza  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga  
Fruta de Temporada  
Pan Sin Gluten

- 29 Arroz Campesina  
Tortilla de Patata  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Fruta de Temporada  
Pan Sin Gluten

**Martes**

2



**FESTIVO**

- 9 Macarrones con Tomate y Queso SIN GLUTEN/HUEVO  
Merluza en Salsa Verde  
Guisantes Salteados  
Fruta de Temporada  
Pan Sin Gluten

- 16 Arroz con Tomate  
Palometa al Eneldo  
  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Fruta de Temporada  
Pan Sin Gluten

- 23 Macarrones Napolitana SIN GLUTEN/HUEVO  
Merluza a la Riojana  
Pimientos Asados  
Fruta de Temporada  
Pan Sin Gluten

- 30 Crema de Calabaza  
Pollo en Pepitoria  
Patatas en Guiso  
Fruta de Temporada  
Pan Sin Gluten

**Miércoles**

3



**FESTIVO**

- 10 Crema Hortelana  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Fruta de Temporada  
Pan Sin Gluten

- 17 Crema de Brócoli y Calabacín Magro con Tomate  
  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Fruta de Temporada  
Pan Sin Gluten

- 24 Crema de Zanahoria  
Lomo de Sajonia en Salsa de Champiñones  
  
Fruta de Temporada  
Pan Sin Gluten

**Jueves**

4



**FESTIVO**

- 11 Patatas a la Marinera  
Lomo Asado en Salsa  
Verduras Asadas  
Fruta de Temporada  
Pan Sin Gluten

- 18 Garbanzos Estofados  
Filete de Abadejo al Ajillo  
  
Pimientos Asados  
Fruta de Temporada  
Pan Sin Gluten

- 25 Patatas Riojanas  
Bacaladilla al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Fruta de Temporada  
Pan Sin Gluten

**Viernes**

5



**FESTIVO**

- 12 Alubias Pintas Estofadas  
Bacaladilla al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Yogur  
Pan Sin Gluten

- 19 Menestra de Verduras  
Tortilla de Patata  
  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Yogur  
Pan Sin Gluten

- 26 Alubias Blancas Estofadas  
Contramuslos de Pollo Asado  
Zanahorias Salteadas  
Yogur  
Pan Sin Gluten