

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

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

6 Crema de Zanahoria
Tortilla Francesa Casera
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan Sin Gluten

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

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

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

Martes

7 Arroz con Verduras
Palometa al Eneldo
Patatas Panadera
Fruta de Temporada
Pan Sin Gluten

14 Crema de Calabacín
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada
Pan Sin Gluten

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

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

Miércoles

1



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

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

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

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

Jueves

2

Sopa de Arroz
Ragout de Ternera en Estofado de Verduras
Ensalada de Lechuga y Maíz
Yogur
Pan Sin Gluten

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

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

23 Macarrones con Tomate SIN GLUTEN/HUEVO
Pechuga de Pollo Plancha
Verduras en Guiso
Actimel
Pan Sin Gluten

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

Viernes

3

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

10 Judías Verdes con Tomate
Pechuga de Pollo Plancha
Cebolla Asada
Macedonia Casera
Pan Sin Gluten

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

24 Crema de Zanahoria
Merluza al Ajo y Perejil
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Macedonia Casera
Pan Sin Gluten

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