

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
26		27	28	29	1
4	Lentejas con Chorizo Tortilla de Patata con Pimientos Ensalada de Lechuga Fruta de Temporada Pan	5	6	7	8
11	Kcal: 645 Lip: 27,59 Prot: 24,99 HC: 75,90 Crema Hortelana Albóndigas de Ternera en Salsa Menestra de Verduras Fruta de Temporada Pan	12	13	14	15
18	Kcal: 669 Lip: 34,21 Prot: 21,26 HC: 68,71 Coditos con Tomate Merluza al Ajo y Perejil Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Pan	19	20	21	22
25	Kcal: 641 Lip: 17,40 Prot: 31,19 HC: 85,57 Menestra de Verduras Marmitako Fruta de Temporada Pan	26	27	28	29
	Kcal: 553 Lip: 13,36 Prot: 18,97 HC: 88,03	Kcal: 692 Lip: 30,92 Prot: 42,53 HC: 60,23	Kcal: 622 Lip: 16,99 Prot: 30,49 HC: 90,45		

Kcal: 664 Lip: 19,16 Prot: 34,57 HC: 89,28

Garbanzos Estofados
Jamoncitos de Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 795 Lip: 24,87 Prot: 50,76 HC: 96,12

Alubias Blancas Estofadas
Salmón en Salsa de Eneldo

Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 619 Lip: 19,21 Prot: 36,67 HC: 74,20

Lentejas con Arroz
Tortilla de Calabacín
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 658 Lip: 18,62 Prot: 25,09 HC: 100,31

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 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