

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