

Lunes

- 3 Lentejas Estofadas
- Tortilla Francesa Casera
- Zanahorias Salteadas
- Piña en Almíbar
- Pan

Kcal: 602 Lip: 21,76 Prot: 27,16 HC: 75,23

10



Festivo

- 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

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

- 3** Crema de Verduras
Tortilla Francesa Casera
- Zanahorias Salteadas
- Piña en Almíbar
- Pan Sin Gluten

10



- 17** Crema de Zanahoria
Tortilla Francesa Casera
- Ensalada de Lechuga
- Fruta de Temporada
- Pan Sin Gluten

Martes

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

11

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

18

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

Miércoles

- 5** Crema Hortelana
Ragout de Ternera en Estofado de Verduras
- Verduras en Guiso
- Fruta de Temporada
- Pan Sin Gluten

12

- Garbanzos Encebollados
- Magro con Tomate
- Patatas Panadera
- Fruta de Temporada
- Pan Sin Gluten

19

- Judías Verdes Rehogadas
- Lomo de Sajonia en Salsa de Champiñones
- Fruta de Temporada
- Pan Sin Gluten

Jueves

- 6** Judías Verdes con Tomate
Pollo al Ajillo
- Ensalada de Lechuga y Zanahoria
- Actimel
- Pan Sin Gluten

13

- Crema de Brócoli y Calabacín
- Filete de Abadejo al Ajillo
- Pimientos Asados
- Yogur
- Pan Sin Gluten

20

- Alubias Blancas Estofadas
- Filete de Limanda al Horno
- Ensalada de Lechuga y Maíz
- Actimel
- Pan Sin Gluten

Viernes

- 7** Alubias Blancas Estofadas
Abadejo al Horno
- Ensalada de Lechuga y Maíz
- Macedonia Casera
- Pan Sin Gluten

14

- Guisantes Salteados
- Albóndigas Frescas de Ternera en Salsa
- Patatas en Guiso
- Macedonia Casera
- Pan Sin Gluten

21

- Ensalada de Mixta
- Pechuga de Pollo Plancha
- Patatas Fritas
- Postre Especial DIETA
- Pan Sin Gluten

DÍA ESPECIAL

mediterránea