

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

- 1** Macarrones a la Mallorquina **1-3T-6T-6-7T-10T-12**
Tortilla de Patata con Cebolla. **3**
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal:828,90 Lip:34,25 Prot:21,70 HC:109,03

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 8** Lentejas con Chorizo. **1T-12**
Tortilla Francesa. **3**
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada y Yogur **7**

Kcal:766,99 Lip:32,42 Prot:35,81 HC:86,26

Cena: Arroz + Carne + Fruta

- 15** Arroz Campesina.
Tortilla de Patata con Cebolla. **3**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal:758,31 Lip:26,74 Prot:18,27 HC:115,20

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 22** Coditos al Gratén **1-3T-6T-7-10T**
Tortilla Francesa con Atún. **3-4**
Ensalada Tricolor **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada y Postre Especial **1-3-6T-7-8T-12T**

Kcal:826,53 Lip:34,19 Prot:21,76 HC:90,99

Cena: Verdura + Ave + Fruta



- 7** Guiso de Verduras ECO con Patatas. **12**
Escalope de Pollo
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 730 Lip: 30,89 Prot: 35,92 HC: 80,10

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 14** Sopa de Cocido **1-3T-6T-10T**
Cocido Completo con Verduras
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 651 Lip: 15,31 Prot: 39,53 HC: 92,04

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 21** Lentejas Estofadas con Verduras. **1T-12**
Merluza a la Bilbaina **4-12-14T**
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 582 Lip: 13,78 Prot: 38,17 HC: 79,02

Cena: Arroz + Carne + Fruta



- 6** Arroz con Tomate
Salmón en Salsa de Eneldo. **2T-4-14T**
Champiñón Rehogado
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 690 Lip: 20,54 Prot: 31,69 HC: 96,49

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

- 13** Macarrones con Tomate **1-3T-6T-10T**
Bacaladitos al Horno **4**
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz **12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 641 Lip: 17,37 Prot: 33,79 HC: 87,42

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

- 20** Paella de Verduras.
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera. **12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 680 Lip: 16,41 Prot: 26,60 HC: 107,04

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo



- 5** Crema de Calabacín ECO. **12**
Espirales a la Boloñesa **1-3T-6T-10T**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 683 Lip: 16,72 Prot: 20,11 HC: 95,22

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 12** Crema de Verduras ECO. **12**
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Dado **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 585 Lip: 20,85 Prot: 32,71 HC: 68,18

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

- 19** Brócoli Salteado
Albóndigas de Ternera en Salsa **6-12**
Guisantes Rehogados.
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 600 Lip: 29,16 Prot: 21,67 HC: 59,01

Cena: Patata + Huevo + Fruta



- 4** Guisantes Rehogados
Merluza al Horno **2T-4-14T**
Patatas Panadera. **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 543 Lip: 16,00 Prot: 33,63 HC: 68,21

Cena: Pasta + Ave + Fruta

- 11** Judías Blancas Estofadas con Verduras. **12**
Caballa en Salsa. **4**
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 671 Lip: 22,97 Prot: 39,00 HC: 78,31

Cena: Patata + Ave + Fruta

- 18** Judías Blancas con Choco. **4T-12-14**
Pollo Asado **12**
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 690 Lip: 20,39 Prot: 50,15 HC: 78,96

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo



ALÉRGICOS
1-Gluten
2-Crustaceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramuces
14-Moluscos

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