

Lunes

1



FESTIVO

8

Lentejas Estofadas  
Tortilla Francesa  
Zanahorias Salteadas  
Piña en Almibar  
Pan

**Kcal:** 595 **Lip:** 15,36 **Prot:** 24,40 **HC:** 91,55

15

Guisantes Salteados  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
Patatas en Guiso  
Fruta de Temporada  
Pan

**Kcal:** 628 **Lip:** 19,68 **Prot:** 29,19 **HC:** 83,01

22

Lentejas a la Castellana  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga  
Fruta de Temporada  
Pan

**Kcal:** 499 **Lip:** 15,50 **Prot:** 19,26 **HC:** 73,31

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:** 710 **Lip:** 20,66 **Prot:** 30,45 **HC:** 101,41

16

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

**Kcal:** 684 **Lip:** 21,52 **Prot:** 31,02 **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:** 554 **Lip:** 25,81 **Prot:** 29,82 **HC:** 51,25

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:** 640 **Lip:** 24,83 **Prot:** 38,19 **HC:** 66,56

18

Garbanzos Estofados  
Filete de Abadejo al Ajillo  
Pimientos Asados  
Fruta de Temporada  
Pan

**Kcal:** 753 **Lip:** 21,18 **Prot:** 44,34 **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  
Bacaladitos al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Yogur  
Pan

**Kcal:** 575 **Lip:** 17,95 **Prot:** 38,00 **HC:** 64,36

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 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