

Lunes

1



8 Crema de Verduras
Estofado de Patatas con Magro de cerdo

Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 489 **Lip:** 10,44 **Prot:** 20,60 **HC:** 81,62
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

15 Crema de Zanahoria
Macarrones con Tomate y Atún

Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 521 **Lip:** 10,35 **Prot:** 16,02 **HC:** 91,87
Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

22 Crema Hortelana
Estofado de Patatas con Ternera

Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 523 **Lip:** 14,32 **Prot:** 21,15 **HC:** 81,00
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

29 Potaje de Alubias Blancas
Tortilla de Patatas con Calabacín
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 553 **Lip:** 19,43 **Prot:** 18,49 **HC:** 76,63
Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

Martes

2

Crema Hortelana
Arroz al Horno con Pavo, Zanahoria y Guisantes

Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 563 **Lip:** 14,67 **Prot:** 15,30 **HC:** 96,89
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

9 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 568 **Lip:** 16,84 **Prot:** 14,30 **HC:** 92,46
Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

16 Potaje de Lentejas con Calabaza
Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 509 **Lip:** 20,08 **Prot:** 22,34 **HC:** 66,22
Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

23 Arroz Caldoso de Verduras
Tortilla Francesa

Zanahorias al Vapor (guarnición)
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 504 **Lip:** 11,90 **Prot:** 12,92 **HC:** 89,60
Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

30 Brócoli Salteado con Queso Rallado
Lacitos Boloñesa

Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta y Postre Especial

Kcal: 586 **Lip:** 18,91 **Prot:** 26,39 **HC:** 76,76
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta



Miércoles

3

Lacitos Boloñesa
Tortilla de Patatas con Cebolla

Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan Integral (30g.) y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 744 **Lip:** 27,08 **Prot:** 24,20 **HC:** 98,62
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

10 Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras
Varitas de Merluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral (30g.) y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 600 **Lip:** 17,06 **Prot:** 20,83 **HC:** 91,58
Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

17 Cazuela de Fideos con Choco
Cordon Bleu de Pollo

Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral (30g.) y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 878 **Lip:** 46,43 **Prot:** 22,35 **HC:** 91,92
Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

24 Lentejas Guisadas con Pollo
Filete de Merluza Empanada

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral (30g.) y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 581 **Lip:** 19,14 **Prot:** 23,87 **HC:** 77,15
Cena: Arroz + Huevo + Lácteo o Fruta

Jueves

4

Judías Verdes Salteadas
Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada
Patatas Panaderas al Vapor
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 420 **Lip:** 12,53 **Prot:** 15,85 **HC:** 59,15
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta

11 Coditos con Tomate y Orégano
Jamoncitos de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 701 **Lip:** 25,93 **Prot:** 41,01 **HC:** 75,42
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

18 Alubias Blancas Guisadas
Abadejo a Las Finas Hierbas

Ensalada de Tomate
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 490 **Lip:** 16,76 **Prot:** 24,48 **HC:** 62,95
Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

25 Garbanzos Estofados con Verduras
Muslito de Pollo al Horno al Ajillo

Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 487 **Lip:** 17,37 **Prot:** 21,51 **HC:** 62,96
Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

Viernes

5

Lentejas con Verduras Cocidas
Bacalao al Horno Encebollado

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 570 **Lip:** 16,97 **Prot:** 29,57 **HC:** 75,88
Cena: Pasta + Carne + Lácteo o Fruta

12 Judías Pintas Estofadas
Caballa al Horno en Salsa
Pimientos asados
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 483 **Lip:** 15,46 **Prot:** 24,35 **HC:** 62,99
Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

19 Arroz con Tomate
Tortilla de Patatas con Calabacín

Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 727 **Lip:** 25,53 **Prot:** 17,94 **HC:** 107,93
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

26 Espirales con Tomate
Palometa al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 663 **Lip:** 21,63 **Prot:** 28,02 **HC:** 89,18
Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

mediterránea

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