

Lunes

8

Lentejas con Chorizo
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 634 Lip: 28,96 Prot: 23,40 HC: 71,52

15

Sopa de Picadillo con Huevo
Albóndigas Mixtas en Salsa
Patatas en Guiso
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 640 Lip: 30,50 Prot: 19,70 HC: 72,09

22

Coditos con Tomate
Merluza al Ajo y Perejil
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 644 Lip: 18,11 Prot: 33,13 HC: 86,16

29

Menestra de Verduras
Marmitako

Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 460 Lip: 12,32 Prot: 18,67 HC: 67,44

Martes

9

Macarrones con Tomate
Merluza al Horno
Verduras Asadas
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 621 Lip: 17,41 Prot: 29,38 HC: 85,59

16

Judías Verdes con Tomate
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Yogur Natural
Pan

Kcal: 443 Lip: 22,62 Prot: 13,82 HC: 44,72

23

Crema de Zanahoria
Jamoncitos de Pollo Asados
Pisto de Verduras
Yogur Natural
Pan

Kcal: 535 Lip: 28,21 Prot: 25,51 HC: 44,87

30

Alubias Pintas Estofadas
Guiso de Magro
Verduras Asadas
Yogur Natural
Pan

Kcal: 645 Lip: 23,65 Prot: 42,00 HC: 63,47

Miércoles

10

Crema de Verduras
Cinta de Lomo Adobada
Patatas Panadera
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 582 Lip: 21,21 Prot: 28,48 HC: 70,36

17

Puerros con Patatas y Zanahorias
Merluza a la Bilbaína
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 512 Lip: 15,91 Prot: 29,09 HC: 65,04

24

Sopa de Cocido
Salchichas Frescas al Horno
Patatas Panadera
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 651 Lip: 31,50 Prot: 25,47 HC: 68,06

31

Arroz con Tomate
Abadejo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 633 Lip: 16,72 Prot: 27,86 HC: 96,39

Jueves

11

Paella de Verduras y Pavo
Abadejo al Horno
Champiñón
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 663 Lip: 18,54 Prot: 35,17 HC: 92,64

18

Arroz 5 Delicias
Estofado de Pavo en Salsa
Zanahorias con Guisantes Salteados
Yogur Natural
Pan

Kcal: 565 Lip: 19,53 Prot: 37,43 HC: 57,38

25

Patatas Riojanas
Bacalao con Tomate
Judías Verdes Salteadas
Yogur Natural
Pan

Kcal: 642 Lip: 29,84 Prot: 36,96 HC: 58,11

1

Viernes

12

Garbanzos Estofados
Escalope pollo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 663 Lip: 22,47 Prot: 29,40 HC: 87,51

19

Alubias Blancas Estofadas
Salmón en Salsa de Eneldo
Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 645 Lip: 19,21 Prot: 38,53 HC: 77,91

26

Lentejas con Arroz
Tortilla de Calabacín
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 648 Lip: 18,73 Prot: 23,57 HC: 98,09

2

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