

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Espirales con Queso
Filete de Abadejo al Ajillo
Champiñones Salteados
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 664 Lip: 19.16 Prot: 34.57 HC: 89.28

8

Garbanzos Estofados
Jamoncitos de Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 811 Lip: 24.87 Prot: 51.00 HC: 96.12

15

Alubias Blancas Estofadas
Salmón en Salsa de Eneldo

Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 631 Lip: 20.88 Prot: 35.63 HC: 74.20

22

Lentejas con Arroz
Tortilla Francesa con Jamón de York
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 598 Lip: 18.97 Prot: 24.73 HC: 86.02

29



FESTIVO

7

Paella de Verduras y Pavo
Abadejo al Horno
Champiñones Salteados
Yogur Natural
Pan

Kcal: 701 Lip: 24.40 Prot: 40.32 HC: 83.48

14

Arroz 5 Delicias
Estofado de Pavo con Zanahorias y
Guisantes

Yogur Natural
Pan

Kcal: 671 Lip: 22.78 Prot: 32.31 HC: 88.43

21

Patatas Riojanas
Abadejo con Tomate
Judías Verdes Salteadas
Yogur Natural
Pan

Kcal: 633 Lip: 28.29 Prot: 38.84 HC: 56.76

28



FESTIVO

6

Crema de Verduras
Cinta de Lomo Fresca Asada
Patatas Panadera
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 487 Lip: 17.05 Prot: 24.81 HC: 61.05

13

Puerros con Patatas y Zanahorias
Filete de Merluza a la Bilbaina

Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 509 Lip: 15.22 Prot: 28.86 HC: 62.78

20

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

Kcal: 741 Lip: 29.19 Prot: 41.01 HC: 79.75

27

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

Kcal: 622 Lip: 16.99 Prot: 30.49 HC: 90.45

5

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

Kcal: 702 Lip: 21.88 Prot: 35.50 HC: 85.18

12

Lentejas con Verduras
Tortilla de Patata

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 656 Lip: 21.72 Prot: 23.74 HC: 93.46

19

Crema de Zanahoria
Jamoncitos de Pollo Asados
Pisto de Verduras
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 634 Lip: 27.02 Prot: 35.51 HC: 64.52

26

Alubias Pintas Estofadas
Lomo Adobado Asado
Verduras Asadas
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 694 Lip: 27.75 Prot: 39.43 HC: 72.62

4

Lentejas con Chorizo
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 685 Lip: 34.44 Prot: 28.21 HC: 68.00

11

Crema Hortelana
Albóndigas en Salsa

Menestra de Verduras
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 636 Lip: 24.17 Prot: 25.16 HC: 79.81

18

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

Kcal: 641 Lip: 17.40 Prot: 31.19 HC: 85.57

25

Menestra de Verduras
Marmitako

Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 573 Lip: 12.47 Prot: 24.41 HC: 90.95

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