

Lunes

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

Kcal: 616 Lip: 19,77 Prot: 28,73 HC: 80,60

29 Menestra de Verduras
Marmitako

Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 408 Lip: 12,33 Prot: 15,83 HC: 57,58

Martes

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

Kcal: 528 Lip: 29,66 Prot: 35,06 HC: 29,96

30 Alubias Pintas Estofadas
Guiso de Magro
Verduras Asadas
Yogur Natural
Pan

Kcal: 620 Lip: 23,62 Prot: 38,37 HC: 62,31

Miércoles

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

Kcal: 727 Lip: 34,48 Prot: 28,44 HC: 78,23

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

Kcal: 622 Lip: 17,50 Prot: 31,52 HC: 88,05

Jueves

25 Patatas Riojanas
Bacalao con Tomate
Judías Verdes Salteadas
Yogur Natural
Pan

Kcal: 402 Lip: 19,10 Prot: 26,85 HC: 30,82

Viernes

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

Kcal: 629 Lip: 18,48 Prot: 24,05 HC: 93,93

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