

Lunes

- 6 Lentejas a la Castellana
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 566 **Lip:** 23,17 **Prot:** 24,74 **HC:** 67,19

- 13 Patatas Riojanas
Filete de Merluza a la Bilbaina
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 592 **Lip:** 26,29 **Prot:** 27,10 **HC:** 63,00

- 20 Judías Verdes Rehogadas
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 511 **Lip:** 29,75 **Prot:** 15,25 **HC:** 47,42

- 27 Arroz Campesina
Lomo de Sajonia a la Gallega
Patatas Cocidas
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 736 **Lip:** 21,65 **Prot:** 30,63 **HC:** 108,10

Martes

- 7 Fideua de Verduras
Palometa al Eneldo
Patatas Panadera
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 747 **Lip:** 24,22 **Prot:** 35,79 **HC:** 97,31

- 14 Lentejas Estofadas
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 667 **Lip:** 22,04 **Prot:** 24,45 **HC:** 94,63

- 21 Guisantes Salteados
Magro con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 565 **Lip:** 25,42 **Prot:** 33,45 **HC:** 51,48

- 28 Alubias Blancas Estofadas
Abadejo al Horno
Fritada de Pimientos
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 641 **Lip:** 18,21 **Prot:** 35,28 **HC:** 81,28

Miércoles

1



- 8 Crema de Verduras
Estofado de Pavo en Salsa
Zanahorias Salteadas
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 528 **Lip:** 16,09 **Prot:** 28,73 **HC:** 69,49

- 15 Arroz a Banda
Contramuslos de Pollo Asado
Verduras Asadas.
Yogur
Pan

Kcal: 767 **Lip:** 31,56 **Prot:** 30,13 **HC:** 91,34

- 22 Crema de Brócoli y Calabacín
Filete de Limanda al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 474 **Lip:** 17,40 **Prot:** 28,36 **HC:** 51,47

- 29 Crema de Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 470 **Lip:** 22,41 **Prot:** 16,30 **HC:** 52,57

Jueves

2

- Sopa de Cocido
Ragout de Ternera en Estofado de Verduras
Ensalada de Lechuga y Maíz
Yogur
Pan

Kcal: 567 **Lip:** 21,59 **Prot:** 31,51 **HC:** 60,87

- 9 Garbanzos Estofados
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Actimel
Pan

Kcal: 712 **Lip:** 24,40 **Prot:** 36,60 **HC:** 87,97

- 16 Alubias Blancas Estofadas
Lomo Asado en Salsa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 652 **Lip:** 19,95 **Prot:** 41,72 **HC:** 76,12

- 23 Códigos con Tomate
Albóndigas Frescas de Ternera en Salsa
Verduras en Guiso
Actimel
Pan

Kcal: 830 **Lip:** 35,54 **Prot:** 28,11 **HC:** 95,23

- 30 Ensalada de Garbanzos
Contramuslos de Pollo Asado
Zanahorias Salteadas
Yogur
Pan

Kcal: 692 **Lip:** 29,15 **Prot:** 34,71 **HC:** 73,16

Viernes

3

- Alubias Pintas Estofadas
Pollo en Pepitoria

Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 747 **Lip:** 29,88 **Prot:** 39,91 **HC:** 77,98

- 10 Judías Verdes con Tomate
Hamburguesa de Pollo Fresca al Horno
Cebolla Asada
Macedonia Casera
Pan

Kcal: 503 **Lip:** 19,01 **Prot:** 26,13 **HC:** 56,27

- 17 Crema de Calabaza
Abadejo al Horno
Fritada Riojana
Macedonia Casera
Pan

Kcal: 540 **Lip:** 17,65 **Prot:** 25,55 **HC:** 68,65

- 24 Lentejas Estofadas
Merluza al Ajo y Perejil
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Macedonia Casera
Pan

Kcal: 594 **Lip:** 17,34 **Prot:** 33,07 **HC:** 80,39

- 31 Crema de Coliflor con Calabaza
Palometa al Eneldo
Verduras Salteadas
Macedonia Casera
Pan

Kcal: 499 **Lip:** 19,85 **Prot:** 28,79 **HC:** 52,83

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