

Lunes - Monday

**8** Coditos con Verduras  
Pasta with Vegetables  
Lacón al Horno  
Baked Ham  
Champiñones Rehogados  
Sauteéd Mushrooms  
Melocotón en Almíbar y Pan Integral  
Peach in syrup and Whole Wheat Bread

**Kcal:** 648 **Lip:** 16,60 **Prot:** 25,48 **HC:** 98,25

**15** Espaguettis INTEGRALES a la Carbonara  
Carbonara Whole Wheat Spaguettis  
Fogonero en Salsa Verde  
Fish with Green Sauce  
Guisantes Rehogados  
Sautéed Green Peas  
Fruta y Pan Integral  
Fruit and Whole Wheat Bread

**Kcal:** 778 **Lip:** 27,65 **Prot:** 34,49 **HC:** 95,33

**22** Macarrones al Ajillo  
Pasta with garlic sauce  
Bacalao al Horno  
Baked Cod  
Lombarda Rehogada  
Steamed Red Cabbage  
Fruta y Pan Integral  
Fruit and Whole Wheat Bread

**Kcal:** 629 **Lip:** 17,31 **Prot:** 30,40 **HC:** 88,69

**29** Lasaña de Verduras  
Vegetable Lasagna  
Merluza con Aceite de Ajo y Perejil  
Hake with Garlic and Parsley Oil  
Ensalada de Col  
Cabbage Salad  
Fruta y Pan Integral  
Fruit and Whole Wheat Bread

**Kcal:** 580 **Lip:** 24,18 **Prot:** 27,95 **HC:** 63,57

Martes - Tuesday

**9** Crema de Verduras  
Vegetable Cream  
Merluza a la Gallega  
Hake with Paprika  
Patata Cocida  
Boiled Potatoes  
Yogur y Pan Integral  
Yogurt and Whole Wheat Bread

**Kcal:** 540 **Lip:** 18,80 **Prot:** 30,64 **HC:** 62,34

**16** Brócoli Salteado  
Sautéed Broccoli  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
Veal Meatballs in Sauce  
Patatas Fritas  
French Fries  
Yogur y Pan Integral  
Yogurt and Whole Wheat Bread

**Kcal:** 681 **Lip:** 31,42 **Prot:** 28,29 **HC:** 68,84

**23** Patatas a la Marinera  
Stewed Potatoes with Squids  
Hamburguesa de Ternera al Horno  
Baked Veal Burger  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Yogur y Pan Integral  
Yogurt and Whole Wheat Bread

**Kcal:** 668 **Lip:** 25,75 **Prot:** 32,20 **HC:** 79,40

**30** Alubias Blancas con Verduras  
Stewed White Beans with Vegetables  
Tortilla de Patata  
Potato Omelette  
Pimientos Verdes Asados  
Green Peppers Salad  
Yogur y Pan Integral  
Yogurt and Whole Wheat Bread

**Kcal:** 662 **Lip:** 24,75 **Prot:** 26,60 **HC:** 84,87

Miercoles - Wednesday

**10** Sopa de Fideos  
Noodle Soup  
Pollo al Curry  
Curry Chicken  
Cous Cous  
Cous Cous  
Fruta y Pan Integral  
Fruit and Whole Wheat Bread

**Kcal:** 624 **Lip:** 13,18 **Prot:** 30,79 **HC:** 81,46

**17** Alubias Blancas a la Jardinera  
Stewed White Beans with Vegetables  
Ragout de Pavo  
Stewed Turkey  
Calabacín al Horno  
Baked Zucchini  
Fruta y Pan Integral  
Fruit and Whole Wheat Bread

**Kcal:** 651 **Lip:** 16,41 **Prot:** 41,86 **HC:** 86,83

**24** Lentejas con Verduras  
Stewed Lentils with Vegetables  
Caballa con Tomate  
Mackerel with Tomato Sauce  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Fruta y Pan Integral  
Fruit and Whole Wheat Bread

**Kcal:** 782 **Lip:** 26,91 **Prot:** 47,24 **HC:** 86,36

**31** Crema Vichyssoise  
Leek Cream  
Pollo al Ajillo  
Chicken with garlic sauce  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Fruta y Pan Integral  
Fruit and Whole Wheat Bread

**Kcal:** 528 **Lip:** 17,68 **Prot:** 28,82 **HC:** 65,86

Jueves - Thursday

**11** Arroz Tres Delicias  
Three Delights Rice  
Salmón a la Naranja  
Salmon With Oranje Sauce  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Yogur y Pan Integral  
Yogurt and Whole Wheat Bread

**Kcal:** 907 **Lip:** 35,20 **Prot:** 42,71 **HC:** 108,45

**18** Crema de Calabaza  
Pumpkin Cream  
Palometa con Tomate  
Fish with Tomato Sauce  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Yogur y Pan Integral  
Yogurt and Whole Wheat Bread

**Kcal:** 628 **Lip:** 23,15 **Prot:** 34,79 **HC:** 71,75

**25** Menestra Salteada con Bacon  
Sauteéd Vegetables with Bacon  
Pollo al Chilindrón  
Chicken with Vegetables  
Cous Cous  
Cous Cous  
Yogur y Pan Integral  
Yogurt and Whole Wheat Bread

**Kcal:** 692 **Lip:** 25,00 **Prot:** 37,52 **HC:** 62,66

Viernes - Friday

**12** Lentejas con Chorizo  
Stewed Lentils with Chorizo  
Revuelto de Calabacín  
Scrambled Eggs with Zucchini  
Ensalada de Col  
Cabbage Salad  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**Kcal:** 687 **Lip:** 27,05 **Prot:** 30,13 **HC:** 81,02

**19** Sopa de Cocido  
Meat Soup  
Cocido Completo  
Chickpeas with Meat and Vegetables  
Rollo  
Cabbage  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**Kcal:** 774 **Lip:** 23,97 **Prot:** 40,02 **HC:** 102,71

**26** Arroz Negro  
Black Rice  
Gallo al Horno  
Roast Rooster Fish  
Tomate Aliñado  
Seasoned Tomato  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**Kcal:** 737 **Lip:** 19,03 **Prot:** 42,92 **HC:** 100,20

# 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](http://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