

Lunes - Monday

Martes - Tuesday

Miercoles - Wednesday

Jueves - Thursday

Viernes - Friday

5 Espaguetis INTEGRALES con Tomate Casero
 Whole Wheat Spaguetis with Homemade Tomato Sauce
 Gallo al Horno
 Roast Rooster Fish
 Ensalada Variada
 Mixed Salad
 Fruta y Pan Integral
 Fruit and Whole Wheat Bread
Kcal: 631 Lip: 16,24 Prot: 35,29 HC: 84,42

6 Patatas a la Riojana
 Stewed Potatoes with Chorizo
 Revuelto de Calabacín y Bacon
 Scrambled Eggs with Zucchini and Bacon
 Tomate Aliñado
 Seazoned Tomato
 Yogur y Pan Integral
 Yogurt and Whole Wheat Bread
Kcal: 680 Lip: 35,17 Prot: 24,96 HC: 67,78

7 Coliflor con Bechamel
 Cauliflower au Gratin
 Pollo al Limón
 Chicken in Lemon Sauce
 Patata Asada
 Roasted Potatoes
 Fruta y Pan Integral
 Fruit and Whole Wheat Bread
Kcal: 707 Lip: 32,38 Prot: 36,13 HC: 69,95

1 Arroz Caldoso
 Brothy Rice
 Bacalao con Tomate
 Cod with Tomato Sauce
 Guisantes Rehogados
 Sautéed Green Peas
 Yogur y Pan Integral
 Yogurt and Whole Wheat Bread
Kcal: 699 Lip: 18,55 Prot: 34,15 HC: 101,62

2 Sopa de Cocido
 Meat Soup
 Cocido Completo
 Chickpeas with Meat and Vegetables
 Repollo
 Cabagge
 Fruta y Pan
 Fruit and Bread
Kcal: 774 Lip: 23,97 Prot: 40,02 HC: 102,71

12 Espirales Tricolor con Salsa Cuatro Quesos
 Pasta with Mix Cheese Sauce
 Rape a la Riojana
 Monkfish with Pepper Sauce
 Menestra Salteada
 Sauteéd Vegetables
 Fruta y Pan Integral
 Fruit and Whole Wheat Bread
Kcal: 766 Lip: 23,32 Prot: 37,70 HC: 100,67

13 Guisantes con Jamón
 Sautéed Green Peas with Ham
 Lomo de Sajonia
 Saxony Pork
 Patata Panadera
 Baked Potatoes
 Yogur y Pan Integral
 Yogurt and Whole Wheat Bread
Kcal: 567 Lip: 21,16 Prot: 36,30 HC: 59,08

14 Espinacas Gratinadas
 Spinachs au Gratin
 Pollo Asado
 Roasted Chicken
 Ensalada Variada
 Mixed Salad
 Fruta y Pan Integral
 Fruit and Whole Wheat Bread
Kcal: 724 Lip: 33,31 Prot: 37,69 HC: 56,59

8 Potaje de Lentejas con Calabaza
 Stewed Lentils with Pumpkin
 Merluza al Horno
 Baked Hake
 Ensalada Variada
 Mixed Salad
 Arroz con Leche Casero y Pan
 Homemade Rice Pudding and Bread
Kcal: 753 Lip: 19,51 Prot: 45,84 HC: 99,02

9 Crema de Calabacin
 Zucchini Cream
 Magro de Cerdo Estofado
 Stewed Lean Pork
 Cous Cous
 Mixed Salad
 Fruta y Pan
 Fruit and Bread
Kcal: 577 Lip: 17,10 Prot: 30,33 HC: 76,44

15 Rissotto de Champiñones
 Mushroom Risotto
 Salmón a la Naranja
 Salmon With Oranje Sauce
 Ensalada Variada
 Mixed Salad
 Yogur y Pan Integral
 Yogurt and Whole Wheat Bread
Kcal: 941 Lip: 37,09 Prot: 44,41 HC: 111,08

16 Sopa de Cocido
 Meat Soup
 Cocido Completo
 Chickpeas with Meat and Vegetables
 Repollo
 Cabagge
 Fruta y Pan
 Fruit and Bread
Kcal: 774 Lip: 23,97 Prot: 40,02 HC: 102,71

19 Coditos a la Carbonara
 Carbonara Pasta
 Merluza a la Gallega
 Hake with Paprika
 Ensalada de Remolacha
 Mixed Salad
 Fruta y Pan Integral
 Fruit and Whole Wheat Bread
Kcal: 721 Lip: 22,61 Prot: 33,17 HC: 96,37

20 Lentejas con Chorizo
 Stewed Lentils with Chorizo
 Tortilla de Patata
 Potato Omelette
 Pimientos Verdes Asados
 Green Peppers Salad
 Yogur y Pan Integral
 Yogurt and Whole Wheat Bread
Kcal: 718 Lip: 29,52 Prot: 30,25 HC: 81,52

21 Judías Verdes con Tomate
 Green Beans with Tomato Sauce
 Ternera a la Jardinera
 Beef with Vegetables
 Patatas Fritas
 French Fries
 Yogur y Pan Integral
 Fruit and Whole Wheat Bread
Kcal: 599 Lip: 25,64 Prot: 32,09 HC: 61,12

22 
Festivo
Festive

23 
Festivo
Festive

26 Macarrones con Chorizo
 Pasta with Tomato Sauce and Chorizo
 Fogonero en Salsa de Cebolla
 Fish with Onion Sauce
 Judías Verdes Salteadas
 Sautéed Green Beans
 Fruta y Pan Integral
 Fruit and Whole Wheat Bread
Kcal: 734 Lip: 22,56 Prot: 30,89 HC: 100,78

27 Sopa de Cocido
 Meat Soup
 Cocido Completo
 Chickpeas with Meat and Vegetables
 Repollo
 Cabagge
 Yogur y Pan Integral
 Yogurt and Whole Wheat Bread
Kcal: 796 Lip: 27,53 Prot: 44,33 HC: 95,46

28 Crema de Verduras con picatostes
 Vegetable Cream with Croutons
 Ragout de Pavo
 Stewed Turkey
 Patata Asada
 Roasted Potatoes
 Fruta y Pan Integral
 Fruit and Whole Wheat Bread
Kcal: 626 Lip: 19,03 Prot: 34,00 HC: 80,77

29 Paella de Pollo
 Chicken Paella
 Palometa con Tomate
 Fish with Tomato Sauce
 Ensalada Variada
 Mixed Salad
 Yogur y Pan Integral
 Yogurt and Whole Wheat Bread
Kcal: 875 Lip: 27,52 Prot: 48,68 HC: 109,56

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