

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4

11

Espaguettis INTEGRALES a la Carbonara
Carbonara Whole Wheat Spaguettis
Bacalao a la Riojana
Cod with Tomato Sauce
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan Integral
Fruit and Whole Wheat Bread

Kcal: 808 **Lip:** 27,85 **Prot:** 37,62 **HC:** 100,55

Cena: Verdura + Carne + Fruta

18

Macarrones a la Boloñesa
Pasta with Bolognese Sauce
Rape al Horno
Baked Monkfish
Zanahoria Baby
Baby Carrots
Fruta y Pan Integral
Fruit and Whole Wheat Bread

Kcal: 677 **Lip:** 18,96 **Prot:** 34,78 **HC:** 92,44

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

25

Fideua de Verduras
Pasta with Vegetables
Merluza a la Andaluza
Floured Fish
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan Integral
Fruit and Whole Wheat Bread

Kcal: 753 **Lip:** 21,95 **Prot:** 32,17 **HC:** 106,59

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

5

12



FESTIVO

19

Judías Verdes con Tomate
Green Beans with Tomato Sauce
Ternera a la Jardinera
Beef with Vegetables
Patata Dado
Diced Potatoes
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

Kcal: 612 **Lip:** 29,12 **Prot:** 35,66 **HC:** 52,63

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

26

Alubias Pintas con Magro
Stewed Black Beans with Pork
Revuelto de Champiñones
Scrambled Eggs with Mushrooms
Ensalada Variada
Mixed Salad
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

Kcal: 666 **Lip:** 26,33 **Prot:** 35,00 **HC:** 75,08

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

6

13

Coditos a la Napolitana
Pasta with Tomato Sauce
Lomo de Sajonia
Saxony Style Pork
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan Integral
Fruit and Whole Wheat Bread

Kcal: 648 **Lip:** 17,10 **Prot:** 28,19 **HC:** 96,33

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Kcal: 588 **Lip:** 15,79 **Prot:** 33,70 **HC:** 79,86

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo

20

Lentejas Estofadas con Verduras
Stewed Lentils with Vegetables
Tortilla de Calabacín
Zucchini Omelette
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan Integral
Fruit and Whole Wheat Bread

Kcal: 648 **Lip:** 20,09 **Prot:** 25,44 **HC:** 91,18

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

27

Guisantes con Jamón
Sautéed Green Peas with Ham
Cinta de Lomo Asada al Limón
Roasted Pork with Lemon
Patata Asada
Roasted Potatoes
Fruta y Pan Integral
Fruit and Whole Wheat Bread

Kcal: 561 **Lip:** 18,46 **Prot:** 37,56 **HC:** 63,17

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

7

14

Lentejas Guisadas
Stewed Lentils
Tortilla Francesa de Atún
Tuna Omelette
Champiñones Rehogados
Sautéed Mushrooms
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

Kcal: 687 **Lip:** 28,40 **Prot:** 38,04 **HC:** 68,96

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Kcal: 716 **Lip:** 21,21 **Prot:** 34,97 **HC:** 99,01

Cena: Verdura + Carne + Fruta

21

Crema de Coliflor
Cauliflower Cream
Muslitos de Pollo Asados
Roasted Chicken Drumsticks
Ensalada Variada
Mixed Salad
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

Kcal: 528 **Lip:** 21,70 **Prot:** 33,15 **HC:** 51,51

Cena: Patata + Pescado + Fruta

28

Sopa de Cocido
Meat Soup
Cocido Completo
Chickpeas with Meat and Vegetables
Rapollo
Cabagge
Vegetables with Tomato Sauce
Fruta y Pan Integral
Fruit and Whole Wheat Bread

Kcal: 796 **Lip:** 27,53 **Prot:** 44,33 **HC:** 95,46

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

8

15

22

29

Paella de Pollo
Chicken Paella
Jurel con Tomate
Fish with Tomato Sauce
Calabacín al Horno
Baked Zucchini
Fruta y Pan Integral
Fruit and Bread

Kcal: 831 **Lip:** 21,00 **Prot:** 46,32 **HC:** 115,52

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Kcal: 853 **Lip:** 31,34 **Prot:** 46,30 **HC:** 99,51

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Garbanzos Estofados con Verduras
Stewed Chickpeas with Vegetables
Caballa con Tomate
Mackerel with Tomato Sauce
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan Integral
Fruit and Bread

Kcal: 786 **Lip:** 29,38 **Prot:** 43,58 **HC:** 87,95

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Arroz a Banda
Rice with Seafood
Gallo en Papillote
Papillote Rooster Fish
Pisto Casero
Vegetables with Tomato Sauce
Fruta y Pan Integral
Fruit and Bread

Kcal: 664 **Lip:** 15,41 **Prot:** 33,69 **HC:** 100,76

Cena: Patata + Carne + Lácteo

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