

Lunes

6 Crema de Verduras
Estofado de Patatas con Magro de cerdo

Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 511 **Lip:** 11,74 **Prot:** 20,89 **HC:** 83,69

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta

13 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín
Tortilla de Patatas con Cebolla

Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 613 **Lip:** 24,38 **Prot:** 19,07 **HC:** 80,98

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

20 Crema de Verduras
Estofado de Patatas con Magro de cerdo

Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 511 **Lip:** 11,74 **Prot:** 20,89 **HC:** 83,69

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

27 Crema de Zanahoria
Macarrones con Tomate y Atún

Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 521 **Lip:** 10,35 **Prot:** 16,02 **HC:** 91,87

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

Martes

7 Coditos con Tomate y Queso
Bagre al Vapor en Salsa de Adobo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 579 **Lip:** 27,90 **Prot:** 32,71 **HC:** 75,03

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

14 Crema Hortelana
Arroz al Horno con Pavo, Zanahoria y
Guisantes

Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 563 **Lip:** 14,67 **Prot:** 15,30 **HC:** 96,89

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

21 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 568 **Lip:** 16,84 **Prot:** 14,30 **HC:** 92,46

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

28 Potaje de Lentejas con Calabaza
Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de
Tomate
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 523 **Lip:** 20,12 **Prot:** 23,18 **HC:** 67,81

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

Miércoles

1



8 Lentejas guisadas con Arroz
Abadejo al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan Integral (30g.) y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 585 **Lip:** 24,06 **Prot:** 26,75 **HC:** 66,16

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

15



22 Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras
Varitas de Merluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral (30g.) y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 600 **Lip:** 17,06 **Prot:** 20,83 **HC:** 91,58

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

29 Cazuela de Fideos con Choco
Cordon Bleu de Pollo

Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral (30g.) y Agua
Fruta y Postre Especial

Kcal: 891 **Lip:** 48,39 **Prot:** 25,12 **HC:** 87,58

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

Jueves

2

Puchero
Dados de Atún a la Riojana
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral (30g.) y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 615 **Lip:** 20,90 **Prot:** 33,28 **HC:** 73,19

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

9 Garbanzos con Espinacas
Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa
Ensalada de Tomate
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 501 **Lip:** 19,32 **Prot:** 21,75 **HC:** 61,95

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

16 Judías Verdes Salteadas
Hamburguesa de Ternera a la Plancha con
Cebolla Pochada
Patatas Panaderas al Vapor
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 420 **Lip:** 12,53 **Prot:** 15,85 **HC:** 59,15

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta

23 Coditos con Tomate y Orégano
Jamoncitos de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 701 **Lip:** 25,93 **Prot:** 41,01 **HC:** 75,42

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

30



Viernes

3

Arroz al Vapor con Salsa de Tomate
Bacalao al Horno en Salsa Verde
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 563 **Lip:** 17,11 **Prot:** 21,75 **HC:** 82,90

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

10 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 569 **Lip:** 17,46 **Prot:** 13,77 **HC:** 91,54

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

17 Lentejas con Verduras Cocidas
Merluza al Horno Encebollada

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 577 **Lip:** 16,96 **Prot:** 30,62 **HC:** 77,47

Cena: Pasta + Carne + Lácteo o Fruta

24 Judías Pintas Estofadas
Caballa al Horno en Salsa
Pimientos asados
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 483 **Lip:** 15,46 **Prot:** 24,35 **HC:** 62,99

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

31



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