

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Espirales con Queso
Filete de Abadejo al Ajillo
Champiñones Salteados
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 664 **Lip:** 19,16 **Prot:** 34,57 **HC:** 89,28

8

Garbanzos Estofados
Jamoncitos de Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 795 **Lip:** 24,87 **Prot:** 50,76 **HC:** 96,12

15

Crema de Calabaza
Bacaladitos al Horno
Fritada Riojana
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 502 **Lip:** 17,54 **Prot:** 25,18 **HC:** 62,04

22

Lentejas con Arroz
Merluza al Ajo y Perejil

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 603 **Lip:** 16,96 **Prot:** 32,40 **HC:** 84,44

29



FESTIVO

7

Paella de Verduras y Pavo
Abadejo al Horno
Champiñones Salteados
Yogur Natural
Pan

Kcal: 656 **Lip:** 21,95 **Prot:** 34,51 **HC:** 82,75

14

Arroz a Banda
Contramuslos de Pollo Asado
Cebolla Caramelizada
Yogur Natural
Pan

Kcal: 746 **Lip:** 30,27 **Prot:** 30,71 **HC:** 88,00

21

Coditos con Tomate
Ragout de Ternera en Estofado de Verduras

Actimel
Pan

Kcal: 649 **Lip:** 21,76 **Prot:** 31,03 **HC:** 79,08

28



FESTIVO

6

Crema de Verduras
Cinta de Lomo Fresca Asada
Patatas Panadera
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 512 **Lip:** 18,85 **Prot:** 30,57 **HC:** 56,24

13

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

Kcal: 623 **Lip:** 19,45 **Prot:** 42,17 **HC:** 70,57

20

Garbanzos Encebollados
Marmitako de Atún

Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 713 **Lip:** 16,39 **Prot:** 28,84 **HC:** 116,26

27

Patatas a lo Pobre
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 476 **Lip:** 14,59 **Prot:** 13,76 **HC:** 75,43

5

Macarrones con Tomate
Merluza al Horno
Verduras Asadas
Yogur Natural
Pan

Kcal: 669 **Lip:** 26,87 **Prot:** 31,74 **HC:** 72,78

12

Patatas Riojanas
Filete de Merluza a la Bilbaína
Pimientos Asados
Yogur Natural
Pan

Kcal: 599 **Lip:** 28,63 **Prot:** 31,08 **HC:** 55,14

19

Sopa de Cocido
Magro con Tomate

Guisantes Salteados
Yogur Natural
Pan

Kcal: 626 **Lip:** 19,63 **Prot:** 41,00 **HC:** 72,15

26

Potaje de Alubias Blancas
Abadejo al Horno
Champiñones Salteados
Yogur Natural
Pan

Kcal: 581 **Lip:** 19,10 **Prot:** 42,07 **HC:** 58,92

4

Lentejas con Chorizo
Tortilla de Patata con Pimientos
Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 645 **Lip:** 27,59 **Prot:** 24,99 **HC:** 75,90

11

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

Kcal: 491 **Lip:** 14,98 **Prot:** 19,17 **HC:** 72,59

18

Menestra de Verduras
Tortilla de Patata

Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 533 **Lip:** 21,35 **Prot:** 13,20 **HC:** 68,92

25

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

Kcal: 690 **Lip:** 21,23 **Prot:** 29,51 **HC:** 99,05

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