

Lunes

29

5 Lentejas Estofadas
Alitas de Pollo Adobadas al Horno
Patatas al Ajillo
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 766 Lip: 21,45 Prot: 56,38 HC: 90,85

12 Puchero de Garbanzos
Filete de Abadejo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 700 Lip: 19,83 Prot: 44,17 HC: 90,49

19 Lentejas con Arroz
Salchichas de Pollo Frescas al Horno
Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 661 Lip: 18,31 Prot: 39,98 HC: 85,83

26 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 591 Lip: 20,03 Prot: 14,82 HC: 91,57

Martes

30

6 Espirales Riojana
Merluza al Vapor
Fritada de Verduras
Yogur Natural
Pan

Kcal: 732 Lip: 33,77 Prot: 30,79 HC: 74,10

13 Judías Verdes Rehogadas con Patata
Jamoncitos de Pollo Asados
Patatas Panadera
Yogur Natural
Pan

Kcal: 541 Lip: 22,40 Prot: 38,71 HC: 46,35

20 Macarrones Napolitana
Merluza a la Riojana
Judías Verdes Salteadas
Yogur Natural
Pan

Kcal: 684 Lip: 24,22 Prot: 32,13 HC: 81,20

27 Garbanzos Guisados
Pollo al Chilindrón
Patatas Bravas
Yogur Natural
Pan

Kcal: 814 Lip: 27,65 Prot: 53,75 HC: 89,45

Miércoles

31

7 Sopa de Picadillo con Huevo
Cordón Blue al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 644 Lip: 33,87 Prot: 17,95 HC: 69,00

14 Codos Gratinados con Queso
Tortilla de Calabacín
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 667 Lip: 21,21 Prot: 18,38 HC: 98,81

21 Guiso de Verduras con Refrito
Lomo de Lomo Fresca Asada
Pisto Atomatado
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 537 Lip: 23,44 Prot: 23,01 HC: 59,64

28 Patatas Riojanas
Merluza a la Bilbaína
Fritada de Verduras
Yogur Natural
Pan

Kcal: 621 Lip: 23,56 Prot: 29,90 HC: 73,96

Jueves

1

Crema de Calabacín
Hamburguesa de Pollo Plancha
Guisantes Salteados
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 496 Lip: 16,58 Prot: 26,30 HC: 62,54

8 Pochas Guisadas con Caparrón
Tortilla de Patata y Cebolla
Ensalada de Lechuga
Yogur Natural
Pan

Kcal: 616 Lip: 25,00 Prot: 25,07 HC: 69,61

15 Crema de Patata y Puerro
Albóndigas Mixtas en Salsa
Menestra de Verduras
Yogur Natural
Pan

Kcal: 631 Lip: 47,12 Prot: 25,93 HC: 61,30

22 Alubias Pintas Estofadas
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Maíz
Yogur Natural
Pan

Kcal: 637 Lip: 25,44 Prot: 25,79 HC: 73,52

29 Crema de Calabacín
Hamburguesa de Pollo Encebollada
Ensalada de Lechuga y Maíz
Yogur Natural
Pan

Kcal: 495 Lip: 19,96 Prot: 28,18 HC: 50,88

Viernes

2

Macarrones Gratinados
Tortilla de Patata con Pimientos
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 656 Lip: 20,97 Prot: 18,08 HC: 97,47

9 Crema Hortelana
Arroz Salteado con Pisto y Magro
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 684 Lip: 23,01 Prot: 12,50 HC: 111,59

16 Arroz a la Cubana
Filete de Caballa en Salsa
Guisantes Salteados
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 723 Lip: 23,41 Prot: 34,76 HC: 95,42

23 Crema de Zanahoria
Palometa en Salsa Verde
Patata Asada
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 606 Lip: 20,25 Prot: 32,70 HC: 75,25

1

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