

**Lunes**

3

Lentejas Estofadas  
Tortilla Francesa

Zanahorias Salteadas  
Piña en Almíbar  
Pan

**Kcal: 609 Lip: 22,04 Prot: 28,39 HC: 76,66**

10



**FESTIVO**

17

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

**Kcal: 518 Lip: 21,99 Prot: 23,44 HC: 60,16**

**Martes**

4

Espirales con Tomate y Queso  
Merluza en Salsa Verde

Guisantes Salteados  
Fruta de Temporada  
Pan Integral

**Kcal: 710 Lip: 20,48 Prot: 30,18 HC: 102,46**

11

Arroz con Tomate  
Filete de Abadejo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Fruta de Temporada  
Pan Integral

18

Macarrones Napolitana  
Buñuelos de Bacalao al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Fruta de Temporada  
Pan Integral

**Kcal: 646 Lip: 21,04 Prot: 15,69 HC: 97,53**

**Miércoles**

5

Crema Hortelana  
Pollo al Ajillo

Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Fruta de Temporada  
Pan

**Kcal: 685 Lip: 34,99 Prot: 37,59 HC: 54,27**

12

Garbanzos Estofados  
Magro con Tomate  
Guisantes Salteados  
Fruta de Temporada  
Pan

19

Patatas Riojanas  
Lomo de Sajonia a la Gallega  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Fruta de Temporada  
Pan

**Kcal: 672 Lip: 30,14 Prot: 32,15 HC: 69,69**

**Jueves**

6

Judías Verdes Rehogadas con Patata  
Ragout de Ternera en Estofado de  
Verduras  
Verduras en Guiso  
Actimel  
Pan

**Kcal: 478 Lip: 19,10 Prot: 23,71 HC: 51,83**

13

Crema de Brócoli y Calabacín  
Palometa al Eneldo  
Pimientos Asados  
Yogur  
Pan

20

Alubias Blancas Estofadas  
Merluza a la Riojana  
Pimientos Asados  
Actimel  
Pan

**Kcal: 619 Lip: 21,23 Prot: 34,02 HC: 69,91**

**Viernes**

7

Alubias Blancas Estofadas  
Abadejo al Horno

Ensalada de Lechuga y Maíz  
Macedonia Casera  
Pan

**Kcal: 535 Lip: 14,89 Prot: 34,10 HC: 64,24**

14

Guisantes Salteados  
Albóndigas Frescas de Ternera en Salsa  
Patatas en Guiso  
Macedonia Casera  
Pan

21

Ensalada de Mixta  
Hot Dog  
Patatas Fritas  
Postre Especial  
Pan

**Kcal: 547 Lip: 21,99 Prot: 22,23 HC: 64,46**

*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](http://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 lácteos

### ...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 lácteos