

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes				
1	 FESTIVO	2	 FESTIVO	3	 FESTIVO	4	 FESTIVO	5	 FESTIVO
8	Lentejas Estofadas Tortilla Francesa Zanahorias Salteadas Piña en Almíbar Pan	9	Espirales con Tomate y Queso Merluza en Salsa Verde Guisantes Salteados Fruta de Temporada Pan	10	Crema Hortelana Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Pan	11	Patatas a la Marinera Lomo Asado en Salsa Verduras Asadas Fruta de Temporada Pan	12	Alubias Pintas Estofadas Bacaladitos al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Yogur Pan
15	<b>Kcal: 595 Lip: 15,36 Prot: 24,40 HC: 91,55</b> Guisantes Salteados Albóndigas de Ternera en Salsa Patatas en Guiso Fruta de Temporada Pan	16	<b>Kcal: 710 Lip: 20,66 Prot: 30,45 HC: 101,41</b> Arroz con Tomate Palometa al Eneldo Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Pan	17	<b>Kcal: 700 Lip: 35,40 Prot: 38,31 HC: 55,58</b> Crema de Brócoli y Calabacín Magro con Tomate Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Pan	18	<b>Kcal: 640 Lip: 24,83 Prot: 38,19 HC: 66,56</b> Garbanzos Estofados Filete de Abadejo al Ajillo Pimientos Asados Fruta de Temporada Pan	19	<b>Kcal: 575 Lip: 17,95 Prot: 38,00 HC: 64,36</b> Menestra de Verduras Tortilla de Patata Ensalada de Lechuga y Maíz Yogur Pan
22	<b>Kcal: 628 Lip: 19,68 Prot: 29,19 HC: 83,01</b> Lentejas a la Castellana Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga Fruta de Temporada Pan	23	<b>Kcal: 684 Lip: 21,52 Prot: 31,02 HC: 94,88</b> Macarrones Napolitana Merluza a la Riojana Pimientos Asados Fruta de Temporada Pan	24	<b>Kcal: 554 Lip: 25,81 Prot: 29,82 HC: 51,25</b> Crema de Zanahoria Lomo de Sajonia en Salsa de Champiñones Fruta de Temporada Pan	25	<b>Kcal: 753 Lip: 21,18 Prot: 44,34 HC: 99,60</b> Patatas Riojanas Bacaladilla al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Pan	26	<b>Kcal: 558 Lip: 23,38 Prot: 16,02 HC: 65,82</b> Alubias Blancas Estofadas Contramuslos de Pollo Asado Zanahorias Salteadas Yogur Pan
29	<b>Kcal: 499 Lip: 15,50 Prot: 19,26 HC: 73,31</b> Arroz Campesina Tortilla de Patata Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Pan	30	<b>Kcal: 702 Lip: 21,20 Prot: 28,70 HC: 97,10</b> Crema de Calabaza Pollo en Pepitoria Patatas en Guiso Fruta de Temporada Pan		<b>Kcal: 544 Lip: 17,73 Prot: 25,92 HC: 71,60</b>		<b>Kcal: 601 Lip: 24,89 Prot: 30,80 HC: 64,14</b>		<b>Kcal: 667 Lip: 26,94 Prot: 34,35 HC: 68,71</b>
	<b>Kcal: 680 Lip: 21,76 Prot: 14,56 HC: 108,52</b>	<b>Kcal: 620 Lip: 26,29 Prot: 28,89 HC: 65,93</b>							

# 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 lácteo

### ...deberías cenar

Verdura + Pescado o huevo  
Verdura + Carne o huevo  
Verdura + Pescado o carne  
Pasta/arroz/legumbre + Pescado o huevo  
Pasta/arroz/legumbre + Carne o huevo  
Pasta/arroz/legumbre + Pescado o carne  
Frutas o lácteo

