

## Lunes

**3** Crema de Calabaza Calabaza, Patata Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada  
**Pollo Asado** Pollo Jamoncito, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco  
**Patatas Dado** Patata Dado, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada  
 Pan y Agua Pan S/s  
**Fruta de Temporada** Manzana, Naranja, Platano, Banana, Pera Conferencia

**Kcal:** 647 **Lip:** 20,28 **Prot:** 32,41 **HC:** 68,84

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

**10** Coliflor a la Italiana Coliflor Rebozada, Tomate Frito, Aceite Girasol Alto Oleico, Sal Fina Yodada  
**Lacón al Horno** Lacon, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada  
**Menestra de Verduras Rehogada** Menestra Imperial, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada  
 Pan y Agua Pan S/s  
**Fruta de Temporada** Manzana, Naranja, Platano, Banana, Pera Conferencia

**Kcal:** 733 **Lip:** 34,02 **Prot:** 31,92 **HC:** 72,15

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

**17** Espaguettis con Tomate Espaguetti, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada  
**Pollo Asado** Pollo Jamoncito, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco  
**Champiñón al Ajillo** Champiñón Laminado, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo Granulado, Sal Fina Yodada  
 Pan y Agua Pan S/s  
**Fruta de Temporada** Manzana, Naranja, Platano, Banana, Pera Conferencia

**Kcal:** 745 **Lip:** 20,53 **Prot:** 36,32 **HC:** 84,88

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Martes

**4** Codositos al Gratén Tiburon, Tomate Frito, Queso Rallado, Aceite Oliva Virgen Extra  
**Boquerones a la Andaluza** Boqueron S/cabeza, Harina Fina Maiz, Aceite Girasol Alto Oleico, Sal Fina Yodada  
**Ensalada de Lechuga y Zanahoria** Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre  
 Pan y Agua Pan S/s  
**Fruta de Temporada** Manzana, Naranja, Platano, Banana, Pera Conferencia

**Kcal:** 756 **Lip:** 26,56 **Prot:** 38,91 **HC:** 89,38

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**11** Judías Blancas Estofadas con Verduras Alubia Blanca, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Pimiento Lamuyo Rojo  
**Empanadillas de Atún** Empanadilla, Aceite Girasol Alto Oleico  
**Ensalada de Lechuga y Maíz** Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre  
 Pan y Agua Pan S/s  
**Fruta de Temporada** Manzana, Naranja, Platano, Banana, Pera Conferencia

**Kcal:** 757 **Lip:** 26,53 **Prot:** 21,87 **HC:** 104,20

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

**18** Crema de Zanahoria Patata Pelada, Zanahoria, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra  
**Croquetas de Bacalao** Croqueta Bacalao, Aceite Girasol Alto Oleico  
**Ensalada de Lechuga y Zanahoria** Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre  
 Pan y Agua Pan S/s  
**Fruta de Temporada** Manzana, Naranja, Platano, Banana, Pera Conferencia

**Kcal:** 540 **Lip:** 22,12 **Prot:** 11,03 **HC:** 73,91

**Cena:** Pasta + Verdura + Lácteo

## Miércoles

**5** Judías Pintas Estofadas Alubia Pinta, Patata Dado, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra  
**Cinta de Lomo al Horno** Cerdo Cinta Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra  
**Ensalada de Lechuga y Maíz** Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre  
 Pan Integral y Agua Pan Int  
**Fruta de Temporada** Manzana, Naranja, Platano, Banana, Pera Conferencia

**Kcal:** 692 **Lip:** 24,86 **Prot:** 41,84 **HC:** 77,85

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

**12** Crema de Verduras Patata Pelada, Puerro, Zanahoria, Espinacas  
**Rotti de Pavo al Horno** Pavo Redondo, Cebolla Pelada, Zanahoria, Aceite Oliva Virgen Extra  
**Patatas Dado** Patata Dado, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada  
 Pan Integral y Agua Pan Int  
**Fruta de Temporada** Manzana, Naranja, Platano, Banana, Pera Conferencia

**Kcal:** 666 **Lip:** 28,34 **Prot:** 24,63 **HC:** 81,39

**Cena:** Pasta + Verdura + Fruta

**19** Lentejas Con Arroz Lenteja Pardina, Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Cebolla Pelada  
**Tortilla Francesa** Huevo Liquido, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada  
**Ensalada de Lechuga y Maíz** Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre  
 Pan Integral y Agua Pan Int  
**Fruta de Temporada** Manzana, Naranja, Platano, Banana, Pera Conferencia

**Kcal:** 700 **Lip:** 28,04 **Prot:** 26,78 **HC:** 88,46

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

## Jueves

**6** Paella de Verduras y Marisco Arroz Vaporizado, Preparado Paella, Cebolla Pelada, Alcachofa  
**Tortilla Francesa** Huevo Liquido, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada  
**Ensalada de Lechuga y Tomate** Lechuga Iceberg, Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre  
 Pan y Agua Pan S/s  
**Fruta de Temporada** Manzana, Naranja, Platano, Banana, Pera Conferencia

**Kcal:** 617 **Lip:** 21,93 **Prot:** 19,13 **HC:** 88,46

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**13** Sopa de Cocido Fideos, Gallina, Zanahoria, Sal Fina Yodada  
**Cocido Completo con Verduras** Garbanzo, Pollo Troceado, Patata Pelada, Morcillo  
 Pan y Agua Pan S/s  
**Fruta de Temporada** Manzana, Naranja, Platano, Banana, Pera Conferencia

**Kcal:** 683 **Lip:** 17,59 **Prot:** 39,40 **HC:** 94,41

**Cena:** Patata + Verdura + Lácteo

**20** Sopa de Picadillo Fideos, Codillo Jamon, Pollo Troceado, Aceite Oliva Virgen Extra  
**Merluza en Papillote** Merluza Filete C/p, Cebolla Pelada, Pimiento Lamuyo Rojo, Pimiento Lamuyo Verde  
**Ensalada de Lechuga y Tomate** Lechuga Iceberg, Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre  
 Pan y Agua Pan S/s  
**Fruta de Temporada** Manzana, Naranja, Platano, Banana, Pera Conferencia

**Kcal:** 507 **Lip:** 19,11 **Prot:** 26,58 **HC:** 57,20

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

## Viernes

**7** Lentejas con Chorizo Lenteja Pardina, Patata Pelada, Chorizo Guiso, Cebolla Pelada  
**Caballa en Aceite** Caballa Aceite  
**Champiñón Rehogado** Champiñón Laminado, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada, Pirejil  
 Pan y Agua Pan S/s  
**Fruta de Temporada** Manzana, Naranja, Platano, Banana, Pera Conferencia

**Kcal:** 715 **Lip:** 27,41 **Prot:** 41,97 **HC:** 75,18

**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

**14** Macarrones a la Boloñesa Macarrones, Tomate Frito, Pollo Troceado, Cebolla Pelada  
**Merluza al Horno** Merluza Filete C/p, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada  
**Ensalada de Lechuga y Zanahoria** Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre  
 Pan y Agua Pan S/s  
**Fruta de Temporada y Yogur** Yogurt Natural, Naranja, Manzana, Pera Conferencia

**Kcal:** 718 **Lip:** 22,99 **Prot:** 35,81 **HC:** 91,16

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**21** Ensalada Mixta Lechuga Iceberg, Tomate, Atun Aceite Girasol, Zanahoria Rallada  
**Pizza de Jamón y Queso** Pizza Jamon/queso 1kg  
**Patatas Chips** Patata Frita  
 Pan y Agua Pan S/s  
**Fruta de Temporada y Postre Especial** Naranja, Pera Conferencia, Bizcocho Casero

**Kcal:** 557 **Lip:** 22,01 **Prot:** 20,02 **HC:** 68,48

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta



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