



	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
	FESTIVO	Puré de verduras con merluza	Puré de verduras con merluza	Puré de verduras con ternera	Puré de verduras con pollo
		Yogur	Yogur	Yogur	Yogur
Merienda		Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta
	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12
	Puré de verduras con ternera	Puré de verduras con merluza	Puré de verduras con pollo	Puré de verduras con merluza	Puré de verduras con ternera
	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur
Merienda	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta
	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19
	Puré de verduras con pollo	Puré de verduras con merluza	Puré de verduras con pollo	Puré de verduras con ternera	Puré de verduras con merluza
	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur
Merienda	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta
	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26
	Puré de verduras con pollo	Puré de verduras con ternera	Puré de verduras con merluza	Puré de verduras con ternera	Puré de verduras con merluza
	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur
Merienda	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta
	DÍA 29	DÍA 30			
	Puré de verduras con pollo	Puré de verduras con merluza			
	Yogur	Yogur			
	Papilla de fruta	Papilla de fruta			

LAS VERDURAS Y HORTALIZAS QUE SE UTILIZARÁN SIEMPRE EN LOS PURES SERÁN: JUDIAS VERDES, PATATA, ZANAHORIA, PUERRO, CALABAZA Y CALABACIN

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA EN PAPILLA (Pátano, Manzana, Pera, Naranja o Mandarina recién exprimida)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ



**Programa de nutrición
y hábitos saludables
del Grupo 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