

	DÍA 1	DÍA 26	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
		Fideuá de Verduras	Arroz con Pisto	Sopa de Cocido	Crema de Guisantes
		Merluza a la andaluza	Merluza a la Bilbaína	Cocido Completo	Tortilla de Patata
	FESTIVO	Cous Cous	Ensalada Variada	Repollo	Ensalada Variada
		Natillas de Vainilla y pan	Yogur y pan	Fruta y pan	Yogur y pan
Merienda		Fruta en trozos / Pan del día con jamón york natural	Zumo de naranja / Pan del día con jamón york natural	Fruta en trozos / Pan del día con quesitos	Zumo de naranja / Pan del día con jamón york natural
	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12
	Lentejas Estofadas con Verduras	Arroz Tres Delicias	Coliflor a la Italiana	Macarrones con Tomate Casero	Cocido Montañés
	Croquetas de Jamón	Merluza con Tomate	Pollo Asado	Merluza a la Gallega	Tortilla Francesa de Calabacín
	Ensalada Variada	Zanahoria Baby	Arroz Pilaf	Tomate Aliñado	Quinoa con Albahaca
	Fruta y pan	Fruta y pan	Yogur y pan	Fruta y pan	Flan y Pan
Merienda	Zumo de naranja / Pan del día con queso tierno cuña	Fruta en trozos / Pan del día con jamón york natural	Zumo de naranja / Pan del día con jamón york natural	Fruta en trozos / Pan del día con quesitos	Zumo de naranja / Pan del día con jamón york natural
	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19
	Arroz con Tomate Casero	Garbanzos a la Jardinera	Crema de Calabaza	Tallarines con Verduras	Lentejas con Verduras y Chorizo
	Tortilla de Patata	Merluza en Salsa Verde	Ragout de Pavo Estofado	Hamburguesa de Ternera a la plancha	Merluza con Tomate
	Ensalada Variada	Calabacín Rebozado	Patata Dado	Ensalada Variada	Ensalada Variada
	Fruta y pan	Fruta y pan	Yogur y pan	Fruta y pan	Yogur y pan
Merienda	Zumo de naranja / Pan del día con queso tierno cuña	Fruta en trozos / Pan del día con jamón york natural	Zumo de naranja / Pan del día con jamón york natural	Fruta en trozos / Pan del día con quesitos	Zumo de naranja / Pan del día con jamón york natural
	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26
	Brócoli al Gratén	Alubias Blancas con Verduras	Paella de Pollo	Sopa de Cocido	Coditos a la Napolitana
	Muslitos de Pollo Asados	Tortilla Francesa	Merluza con Tomate	Cocido Completo	Merluza en Salsa Verde
	Puré de Patata	Ensalada Variada	Calabacín al Horno	Repollo	Ensalada Variada
	Fruta y pan	Fruta y pan	Yogur y pan	Fruta y pan	Yogur y pan
Merienda	Zumo de naranja / Pan del día con queso tierno cuña	Fruta en trozos / Pan del día con jamón york natural	Zumo de naranja / Pan del día con jamón york natural	Fruta en trozos / Pan del día con quesitos	Zumo de naranja / Pan del día con jamón york natural
	DÍA 29	DÍA 30			
	Lentejas Guisadas	Arroz con Tomate Casero			
	Salchichas Frescas de Pollo al Horno	Merluza al horno			
	Ensalada Variada	Ensalada Variada			
	Fruta y pan	Fruta y pan			
Merienda	Zumo de naranja / Pan del día con queso tierno cuña	Fruta en trozos / Pan del día con jamón york natural			



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