



			DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
			FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10
	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 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17
	Puré de verduras con pollo	Puré de verduras con merluza	Puré de verduras con ternera	Puré de verduras con merluza	Puré de verduras con pollo
	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur
Merienda	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta
	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24
	Puré de verduras con ternera	Puré de verduras con merluza	Puré de verduras con pollo	Puré de verduras con merluza	Puré de verduras con pollo
	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur
Merienda	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta
	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31
	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
	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta

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

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

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS 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