



	DIA 1		DIA 2		DIA 3	
	FESTIVO		FESTIVO		FESTIVO	
	DIA 6	DIA 7	DIA 8	DIA 9	DIA 10	
	Arroz Campero	Alubias Blancas con Verduras	Macarrones con Verduras	Judías Verdes con Tomate	Lentejas ECOLÓGICAS con Arroz	
	Huevos Villarroy	Merluza enharinada	Pollo al Limón	Albóndigas de Ternera en Salsa	Merluza a la andaluza	
	Cous Cous	Ensalada Variada	Ensalada Variada	Patata Dado	Tomate aliñado	
	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	
	DIA 13	DIA 14	DIA 15	DIA 16	DIA 17	
	Crema de guisantes	Ensalada Campera (sin atún)	Sopa de Cocido	Arroz con pisto casero	Fideuá de verduras	
	Tortilla de Patata	Merluza a la andaluza	Cocido Completo	Merluza a la Bilbaína	Escalope de Pollo	
	Ensalada Variada	Ensalada de brotes		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	
	DIA 20	DIA 21	DIA 22	DIA 23	DIA 24	
	Lentejas estofadas con Verduras	Arroz Tres Delicias	Coliflor a la Italiana	Ensalada de Pasta (sin atún)	Alubias Estofadas	
	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	
	DIA 27	DIA 28	DIA 29	DIA 30	DIA 31	
	Ensalada de Arroz (sin atún)	Garbanzos a la Jardinera	Crema de Calabaza	Tallarines INTEGRALES con Tomate Casero	Lentejas con Verduras y Chorizo	
	Tortilla de Patata	Fogonero en Salsa Verde	Ragout de Pavo Estofado	Hamburguesa de Ternera a la Plancha	Merluza al Horno	
	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	

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

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