

	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
	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		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 10	DIA 11	DIA 12	DIA 13	DIA 14
	Lentejas Guisadas	Arroz con Tomate Casero	Crema de Zanahoria con Picatostes	Espaguetis INTEGRALES a la Carbonara	Garbanzos Estofados con Chorizo
	Pollo al Horno	Merluza a la Bilbaína	Lomo de Sajonia	Merluza a la Riojana	Tortilla Francesa de Queso
	Ensalada Variada	Ensalada Variada	Cous Cous	Patata Panadera con Pimiento	Ensalada de Quinoa, Lechuga y Tomate
	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 17	DIA 18	DIA 19	DIA 20	DIA 21
	Arroz Campero	Alubias Blancas con Verduras	Macarrones con Verduras	Lentejas ECOLÓGICAS con Arroz	Ensalada Campera (Sin Atún)
	Huevos Villarroy	Merluza en salsa	Pollo al Limón	Merluza a la andaluza	San jacob y croquetas de jamón
	Cous Cous	Ensalada Variada	Ensalada Variada	Tomate aliñado	Patatas Fritas
	Fruta y pan	Fruta y pan	Yogur y pan	Fruta y pan	Helado Nata-Fresa 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



**Programa de nutrición
y hábitos saludables
del Grupo Mediterránea**



¡FIN DE CURSO!



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

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