

|          | 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](http://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