

Lunes - Monday

Martes - Tuesday

Miercoles - Wednesday

Jueves - Thursday

Viernes - Friday

1



**Festivo
Festive**

2

Triturado de Verduras y Pollo
Vegetables and Chicken Cream
Papilla de Fruta
Mixed Fruit Mash

3

Triturado de Verduras y Pescado
Vegetables and Hake Cream
Papilla de Fruta
Mixed Fruit Mash

4

Triturado de Verduras y Pavo
Vegetables and Turkey Cream
Papilla de Fruta
Mixed Fruit Mash

5

Triturado de Verduras y Ternera
Vegetables and Veal Cream
Papilla de Fruta
Mixed Fruit Mash

Kcal: 163 Lip: 3,67 Prot: 9,26 HC: 24,72

Kcal: 166 Lip: 3,70 Prot: 9,55 HC: 24,84

Kcal: 164 Lip: 3,69 Prot: 9,41 HC: 24,72

Kcal: 172 Lip: 4,62 Prot: 9,38 HC: 24,72

8

Triturado de Verduras y Ternera
Vegetables and Veal Cream
Papilla de Fruta
Mixed Fruit Mash

9

Triturado de Verduras y Pollo
Vegetables and Chicken Cream
Papilla de Fruta
Mixed Fruit Mash

10

Triturado de Verduras y Ternera
Vegetables and Veal Cream
Papilla de Fruta
Mixed Fruit Mash

11

Triturado de Verduras y Pavo
Vegetables and Turkey Cream
Papilla de Fruta
Mixed Fruit Mash

12

Triturado de Verduras y Pescado
Vegetables and Hake Cream
Papilla de Fruta
Mixed Fruit Mash

Kcal: 172 Lip: 4,62 Prot: 9,38 HC: 24,72

Kcal: 163 Lip: 3,67 Prot: 9,26 HC: 24,72

Kcal: 172 Lip: 4,62 Prot: 9,38 HC: 24,72

Kcal: 164 Lip: 3,69 Prot: 9,41 HC: 24,72

Kcal: 166 Lip: 3,70 Prot: 9,55 HC: 24,84

15

Triturado de Verduras y Ternera
Vegetables and Veal Cream
Papilla de Fruta
Mixed Fruit Mash

16

Triturado de Verduras y Pollo
Vegetables and Chicken Cream
Papilla de Fruta
Mixed Fruit Mash

17

Triturado de Verduras y Ternera
Vegetables and Veal Cream
Papilla de Fruta
Mixed Fruit Mash

18

Triturado de Verduras y Pavo
Vegetables and Turkey Cream
Papilla de Fruta
Mixed Fruit Mash

19

Triturado de Verduras y Pescado
Vegetables and Hake Cream
Papilla de Fruta
Mixed Fruit Mash

Kcal: 172 Lip: 4,62 Prot: 9,38 HC: 24,72

Kcal: 163 Lip: 3,67 Prot: 9,26 HC: 24,72

Kcal: 172 Lip: 4,62 Prot: 9,38 HC: 24,72

Kcal: 164 Lip: 3,69 Prot: 9,41 HC: 24,72

Kcal: 166 Lip: 3,70 Prot: 9,55 HC: 24,84

22

Triturado de Verduras y Ternera
Vegetables and Veal Cream
Papilla de Fruta
Mixed Fruit Mash

23

Triturado de Verduras y Pollo
Vegetables and Chicken Cream
Papilla de Fruta
Mixed Fruit Mash

24

Triturado de Verduras y Ternera
Vegetables and Veal Cream
Papilla de Fruta
Mixed Fruit Mash

25

Triturado de Verduras y Pavo
Vegetables and Turkey Cream
Papilla de Fruta
Mixed Fruit Mash

26

Triturado de Verduras y Pescado
Vegetables and Hake Cream
Papilla de Fruta
Mixed Fruit Mash

Kcal: 172 Lip: 4,62 Prot: 9,38 HC: 24,72

Kcal: 163 Lip: 3,67 Prot: 9,26 HC: 24,72

Kcal: 172 Lip: 4,62 Prot: 9,38 HC: 24,72

Kcal: 164 Lip: 3,69 Prot: 9,41 HC: 24,72

Kcal: 166 Lip: 3,70 Prot: 9,55 HC: 24,84

29

Triturado de Verduras y Ternera
Vegetables and Veal Cream
Papilla de Fruta
Mixed Fruit Mash

30

Triturado de Verduras y Pollo
Vegetables and Chicken Cream
Papilla de Fruta
Mixed Fruit Mash

Kcal: 172 Lip: 4,62 Prot: 9,38 HC: 24,72

Kcal: 163 Lip: 3,67 Prot: 9,26 HC: 24,72

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