

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

Lunes

- 2 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 699 **Lip:** 27,52 **Prot:** 28,70 **HC:** 87,42

Cena: Pasta + Ave + Fruta

- 9 Crema de Zanahoria ECO
Paella Valenciana
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 605 **Lip:** 14,55 **Prot:** 16,44 **HC:** 104,27

Cena: Patata + Pescado + Fruta

- 16 Brócoli Salteado
Albóndigas de Ternera en Salsa

Patatas Fritas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 634 **Lip:** 31,09 **Prot:** 21,20 **HC:** 65,90

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

- 23 Lentejas Estofadas con Verduras
Empanadillas de Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 798 **Lip:** 27,79 **Prot:** 24,29 **HC:** 114,67

Cena: Patata + Carne + Fruta

- 30 Sopa de Picadillo con Huevo Cocido
Crujiente de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 712 **Lip:** 32,17 **Prot:** 24,91 **HC:** 81,80

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Martes

- 3 Arroz con Tomate
Bienmesabe Adobado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 757 **Lip:** 23,26 **Prot:** 34,90 **HC:** 92,49

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 10 Tallarines con Tomate
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 663 **Lip:** 25,65 **Prot:** 24,90 **HC:** 82,78

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 17 Coditos al Gratén
Bacalao a la Andaluza

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 871 **Lip:** 31,87 **Prot:** 20,98 **HC:** 108,22

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 24 Arroz a la Cubana
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 740 **Lip:** 31,72 **Prot:** 26,00 **HC:** 91,52

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 31 Espaguetis con Tomate
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial

Kcal: 782 **Lip:** 21,54 **Prot:** 41,55 **HC:** 88,02

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Miércoles

- 4 Macarrones Gratinados
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 804 **Lip:** 23,39 **Prot:** 44,70 **HC:** 85,90

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 11 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 651 **Lip:** 15,49 **Prot:** 39,80 **HC:** 91,26

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

- 18 Lentejas con Chorizo
Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 676 **Lip:** 28,65 **Prot:** 29,53 **HC:** 78,02

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

- 25 Macarrones Boloñesa
Merluza al Horno
Calabacín Rehogado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 660 **Lip:** 18,27 **Prot:** 37,70 **HC:** 85,67

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Jueves

- 5 Garbanzos Estofados con Chorizo
Merluza al Horno
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 632 **Lip:** 22,05 **Prot:** 36,57 **HC:** 73,95

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

- 12



- 19 Arroz Tres Delicias
Croquetas de Jamón

Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 621 **Lip:** 22,06 **Prot:** 17,69 **HC:** 86,52

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 26 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 651 **Lip:** 15,31 **Prot:** 39,53 **HC:** 92,04

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Viernes

- 6 Crema de Calabacín ECO
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Fritas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 529 **Lip:** 19,12 **Prot:** 30,32 **HC:** 59,60

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

- 13



- 20 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Caballa con Ensalada de Pimientos Asados y Aceitunas

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 678 **Lip:** 23,22 **Prot:** 42,22 **HC:** 75,67

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

- 27 Crema de Verduras ECO
Rotti de Pavo al Horno
Zanahoria Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur



Kcal: 782 **Lip:** 21,54 **Prot:** 41,55 **HC:** 88,02

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.