

# 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

## 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



JORNADA GASTRONÓMICA  
VALENCIANA

**Kcal:** 638 **Lip:** 15,72 **Prot:** 22,84 **HC:** 103,36

**Cena:** Patata + Huevo + 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 y Postre Especial



**Kcal:** 735 **Lip:** 33,07 **Prot:** 25,10 **HC:** 85,29

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

## Martes

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

**Kcal:** 805 **Lip:** 23,21 **Prot:** 44,43 **HC:** 86,68

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

- 10 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:** Verdura + Pescado + Fruta

- 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

**Kcal:** 759 **Lip:** 20,64 **Prot:** 41,36 **HC:** 84,53

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

## Miércoles

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

**Kcal:** 757 **Lip:** 23,44 **Prot:** 35,17 **HC:** 91,71

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

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

**Kcal:** 663 **Lip:** 25,83 **Prot:** 25,17 **HC:** 82,00

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

- 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   
FESTIVO

- 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   
FESTIVO

- 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:** 619 **Lip:** 24,50 **Prot:** 31,11 **HC:** 68,12

**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.