

# 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:** 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  
Salmón a la Naranja  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 744 **Lip:** 27,86 **Prot:** 30,21 **HC:** 97,13

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

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

**Kcal:** 626 **Lip:** 23,69 **Prot:** 20,10 **HC:** 82,64

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

- 17 Coditos al Gratén  
Bacalao a la Andaluza

Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 733 **Lip:** 21,34 **Prot:** 27,55 **HC:** 90,67

**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  
Nuggets de Pollo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 810 **Lip:** 24,43 **Prot:** 23,96 **HC:** 106,64

**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 Pintas Estofadas  
Caballa con Ensalada de Pimientos Asados y Aceitunas

Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 673 **Lip:** 23,17 **Prot:** 41,97 **HC:** 74,90

**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

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

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.