

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

Kcal: 529 **Lip:** 19,15 **Prot:** 30,32 **HC:** 59,60

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

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

Kcal: 710 **Lip:** 31,68 **Prot:** 19,97 **HC:** 85,79

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 16 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Caballita con Ensalada de Pimientos Asados y Aceitunas
- Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 678 **Lip:** 23,24 **Prot:** 42,22 **HC:** 75,67

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

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

Kcal: 552 **Lip:** 21,07 **Prot:** 27,15 **HC:** 62,96

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 30 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

Martes

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

Kcal: 693 **Lip:** 24,72 **Prot:** 26,85 **HC:** 91,87

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 10 Crema de Zanahoria ECO.
Paella Valenciana
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

JORNADA GASTRONÓMICA
VALENCIANA



Kcal: 661 **Lip:** 16,06 **Prot:** 23,16 **HC:** 110,80

Cena: Patata + Pescado + Fruta

- 17 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

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

Kcal: 798 **Lip:** 27,81 **Prot:** 24,29 **HC:** 114,67

Cena: Patata + Carne + Fruta

- 31 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

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 Coditos al Gratén
Bacalao a la Andaluza
- Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 871 **Lip:** 32,05 **Prot:** 21,25 **HC:** 107,44

Cena: Verdura + Carne + Fruta

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

Kcal: 740 **Lip:** 31,90 **Prot:** 26,27 **HC:** 90,74

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

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

Kcal: 739 **Lip:** 21,26 **Prot:** 34,90 **HC:** 92,49

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 12
-
- FESTIVO

Kcal: 699 **Lip:** 28,98 **Prot:** 32,05 **HC:** 80,68

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

- 19 Lentejas con Chorizo.
Tortilla Francesa.
- Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 699 **Lip:** 28,98 **Prot:** 32,05 **HC:** 80,68

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

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

Kcal: 660 **Lip:** 18,09 **Prot:** 37,43 **HC:** 86,45

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Viernes

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

Kcal: 628 **Lip:** 22,04 **Prot:** 36,45 **HC:** 73,15

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

- 13
-
- FESTIVO

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

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 20 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

- 27 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras
- Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 719 **Lip:** 18,79 **Prot:** 43,49 **HC:** 97,20

Cena: Verdura + Huevo + 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.