

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
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

- 11 Patatas a la Riojana
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 680 **Lip:** 25,62 **Prot:** 31,61 **HC:** 75,74

Cena: Verdura + AVE + Fruta

- 18 Fabada Asturiana

Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 880 **Lip:** 50,78 **Prot:** 36,99 **HC:** 72,19

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 25 Espirales Amatriciana
Boquerones a la Andaluza
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 886 **Lip:** 34,36 **Prot:** 34,43 **HC:** 92,22

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Martes

- 12 Coditos al Gratin
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 738 **Lip:** 25,82 **Prot:** 24,73 **HC:** 84,90

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 19 Coliflor a la Italiana con Salsa de Piquillo y Tomate
Lentejas con Chorizo.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 798 **Lip:** 30,27 **Prot:** 28,11 **HC:** 102,27

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

- 26 Menestra de Verduras Rehogada.
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 522 **Lip:** 18,96 **Prot:** 26,03 **HC:** 61,63

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Miércoles

- 13 Lentejas Estofadas con Verduras.
Rotti de Pavo al Horno.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 691 **Lip:** 22,34 **Prot:** 39,96 **HC:** 84,33

Cena: Patata + Huevo + Fruta

- 20 Paella de Verduras.

Empanadillas de Atún
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 824 **Lip:** 29,21 **Prot:** 13,62 **HC:** 125,89

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 27 Judías Pintas Estofadas.
Bacalao con Tomate.
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 661 **Lip:** 19,19 **Prot:** 40,43 **HC:** 83,21

Cena: Patata + Carne + Fruta

Jueves

- 14 Arroz con Tomate.
Jurel al Horno
Patatas Panadera.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 732 **Lip:** 18,27 **Prot:** 29,77 **HC:** 106,29

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 21 Crema de Zanahoria ECO.

Pollo Asado
Patatas Panadera.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 607 **Lip:** 19,57 **Prot:** 38,36 **HC:** 70,69

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

- 28 Arroz Caldoso con Pollo.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 670 **Lip:** 23,84 **Prot:** 25,64 **HC:** 92,24

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Viernes

- 15 Crema de Verduras ECO.
Potaje de Garbanzos con Huevo Cocido
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 681 **Lip:** 20,36 **Prot:** 28,06 **HC:** 99,14

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 22 Macarrones con Tomate

Gallo a la Bilbaina
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 681 **Lip:** 19,53 **Prot:** 37,11 **HC:** 88,67

Cena: Verdura + AVE + Fruta

- 29 Sopa de Cocido.
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial



Kcal: 674 **Lip:** 16,21 **Prot:** 39,72 **HC:** 95,53

Cena: Arroz + 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.