

# 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

- 11** Arroz con Tomate  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 670 **Lip:** 20,30 **Prot:** 29,47 **HC:** 94,57

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 18** 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:** 813 **Lip:** 30,33 **Prot:** 28,51 **HC:** 105,31

**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

- 25** Menestra de Verduras  
Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 543 **Lip:** 20,76 **Prot:** 25,98 **HC:** 62,13

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

## Martes

- 12** Crema de Calabacín ECO  
Raviolis de Carne en Salsa de Tomate  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 569 **Lip:** 17,00 **Prot:** 14,24 **HC:** 88,19

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

- 19** Paella de Verduras  
  
Empanadillas de Atún  
Ensalada de Tomate y Aceitunas  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 818 **Lip:** 29,40 **Prot:** 13,58 **HC:** 127,21

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 26** Judías Pintas Estofadas  
Bacalao con Tomate  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 650 **Lip:** 16,55 **Prot:** 40,63 **HC:** 86,28

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

## Miércoles

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

**Kcal:** 650 **Lip:** 25,74 **Prot:** 31,91 **HC:** 74,87

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

- 20** Crema de Zanahoria ECO  
  
Pollo Asado  
Patatas Panadera  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 593 **Lip:** 21,09 **Prot:** 37,60 **HC:** 61,39

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

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

**Kcal:** 635 **Lip:** 23,25 **Prot:** 22,62 **HC:** 87,72

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Jueves

- 14** Crema de Verduras ECO  
Potaje de Garbanzos con Huevo Cocido  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 629 **Lip:** 16,91 **Prot:** 24,49 **HC:** 97,02

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

- 21** Macarrones con Tomate  
  
Gallo a la Bilbaína  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 678 **Lip:** 17,61 **Prot:** 37,51 **HC:** 91,72

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

- 28** Sopa de Cocido  
Cocido Completo con Verduras  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 659 **Lip:** 14,40 **Prot:** 35,75 **HC:** 99,64

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

## Viernes

- 15** Lentejas Estofadas con Verduras  
Jurel al Horno  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 810 **Lip:** 23,02 **Prot:** 43,73 **HC:** 99,88

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

- 22** Fabada Asturiana  
  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 873 **Lip:** 50,38 **Prot:** 34,59 **HC:** 73,35

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

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

**Kcal:** 895 **Lip:** 36,75 **Prot:** 35,39 **HC:** 105,17

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

ASTURIANA  
JORNADA GASTRONÓMICA



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.