

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 Garbanzos Estofados con Verduras
Muslito de Pollo al Horno al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 487 **Lip:** 17,36 **Prot:** 21,51 **HC:** 63,44

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

- 9 Potaje de Alubias Blancas
Tortilla de Patatas con Calabacín

Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 552 **Lip:** 19,42 **Prot:** 18,49 **HC:** 77,11

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

- 16 Garbanzos con Espinacas
Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa

Ensalada de Tomate
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 505 **Lip:** 19,34 **Prot:** 21,95 **HC:** 63,40

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

- 23 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín
Tortilla de Patatas con Cebolla

Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 613 **Lip:** 24,37 **Prot:** 19,07 **HC:** 81,45

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

- 30 Crema de Verduras
Estofado de Patatas con Magro de cerdo

Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 488 **Lip:** 10,43 **Prot:** 20,60 **HC:** 81,90

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Martes

- 3 Arroz Caldoso de Verduras
Tortilla Francesa
Zanahorias al Vapor (guarnición)
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 504 **Lip:** 11,89 **Prot:** 12,92 **HC:** 90,08

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

- 10 Brócoli Salteado con Queso Rallado
Espaguetis Boloñesa

Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 551 **Lip:** 16,48 **Prot:** 23,65 **HC:** 78,15

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

- 17 Crema de Verduras
Estofado de Patatas con Magro de cerdo

Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 488 **Lip:** 10,43 **Prot:** 20,60 **HC:** 81,90

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta

- 24 Crema Hortelana
Arroz al Horno con Pavo, Zanahoria y
Guisantes

Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 562 **Lip:** 14,66 **Prot:** 15,30 **HC:** 97,17

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

- 31 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta y Postre Especial

Kcal: 581 **Lip:** 18,80 **Prot:** 17,08 **HC:** 88,12

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

Miércoles

- 4 Lentejas Guisadas con Pollo
Filete de Merluza Empanada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral (30g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 581 **Lip:** 19,12 **Prot:** 23,87 **HC:** 77,63

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo o Fruta

- 11 Puchero
Bagre al Horno a la Vizcaína

Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral (30g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 529 **Lip:** 26,00 **Prot:** 41,48 **HC:** 69,35

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

- 18 Lentejas guisadas con Arroz
Abadejo al Horno al Limón

Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan Integral (30g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 571 **Lip:** 24,00 **Prot:** 25,91 **HC:** 65,05

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

- 25 Espirales Boloñesa
Caballa en Aceite

Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan Integral (30g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 669 **Lip:** 23,08 **Prot:** 36,27 **HC:** 77,30

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

Jueves

- 5 Crema Hortelana
Estofado de Patatas con Ternera

Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 522 **Lip:** 14,31 **Prot:** 21,15 **HC:** 81,28

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

- 12 Crema de Calabacín
Hamburguesa de Ternera a la Plancha con
Salsa de Zanahorias
Patatas Panaderas al Vapor
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada

FESTIVO

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

- 19 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 568 **Lip:** 17,45 **Prot:** 13,77 **HC:** 91,82

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

- 26 Judías Verdes Salteadas
Hamburguesa de Ternera a la Plancha con
Cebolla Pochada
Patatas Panaderas al Vapor
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 419 **Lip:** 12,52 **Prot:** 15,85 **HC:** 59,43

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta

Viernes

- 6 Coditos con Tomate y Queso
Caballa al Horno en Salsa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 594 **Lip:** 20,03 **Prot:** 26,84 **HC:** 76,23

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

- 13 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate
Bacalao al Horno en Salsa Verde

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Yogur de sabor

FESTIVO

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

- 20 Macarrones con Tomate y Albahaca
Salmón al Horno en Salsa de Cebolla y
Eneldo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 621 **Lip:** 24,54 **Prot:** 24,80 **HC:** 75,89

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

- 27 Lentejas con Verduras Cocidas
Merluza al Horno Encebollada

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Yogur de sabor



mediterránea