

# 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

**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  
Caballo 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