

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

- 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.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
11 Arroz con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	12 Crema de Calabacín ECO Pasta con Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta	13 Patatas a la Riojana Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	14 Crema de Verduras ECO Potaje de Garbanzos con Huevo Cocido Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	15 Lentejas Estofadas con Verduras Jurel al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja Cena: Verdura + Ave + Fruta
18 Brocoli Salteado Lentejas con Chorizo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	19 Paella de Verduras Cinta de Lomo al Horno Ensalada de Tomate y Aceitunas Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	20 Crema de Zanahoria ECO Pollo Asado Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	21 Macarrones con Tomate Gallo a la Bilbaína Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	22 Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta
25 Menestra de Verduras Lacón a la Gallega Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	26 Judías Pintas Estofadas Bacalao con Tomate Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	27 Arroz Caldoso con Pollo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	28 Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta	29 Espirales Amatriciana Jurel al Horno Ensalada de Tomate y Aceitunas Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja Cena: Verdura + Carne + 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.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
11 Arroz con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	12 Crema de Calabacín ECO Raviolis de Carne en Salsa de Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta	13 Patatas a la Riojana Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	14 Crema de Verduras ECO Potaje de Garbanzos con Huevo Cocido Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	15 Lentejas Estofadas con Verduras Jurel al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Ave + Fruta
18 Brocoli Salteado Lentejas con Chorizo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	19 Paella de Verduras Cinta de Lomo al Horno Ensalada de Tomate y Aceitunas Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	20 Crema de Zanahoria ECO Pollo Asado Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	21 Macarrones con Tomate Gallo a la Bilbaína Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	22 Fabada Asturiana Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta
25 Menestra de Verduras Lacón a la Gallega Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	26 Judías Pintas Estofadas Bacalao con Tomate Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	27 Arroz Caldoso con Pollo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	28 Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta	29 Espirales Amatriciana Jurel al Horno Ensalada de Tomate y Aceitunas Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Carne + 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.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
11 Arroz con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	12 Crema de Calabacín ECO Pasta Boloñesa (Pasta Sin Gluten Sin Huevo) Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta	13 Patatas a la Riojana Merluza a la Andaluza (Harina sin Gluten) Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	14 Crema de Verduras ECO Potaje de Garbanzos con Huevo Cocido Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	15 Sopa de Arroz Jurel al Horno Patatas Panadera Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Ave + Fruta
18 Brocoli Salteado Patatas Guisadas con Chorizo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	19 Paella de Verduras Cinta de Lomo al Horno Ensalada de Tomate y Aceitunas Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	20 Crema de Zanahoria ECO Pollo Asado Patatas Panadera Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	21 Pasta con Tomate (pasta sin gluten y sin huevo) Gallo a la Bilbaína Pimientos Asados Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	22 Fabada Asturiana Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta
25 Menestra de Verduras Lacón a la Gallega Patatas Panadera Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	26 Judías Pintas Estofadas Bacalao con Tomate Pimientos Asados Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	27 Arroz Caldoso con Pollo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	28 Sopa de Cocido (Fideos sin Gluten Sin Huevo) Cocido Completo con Verduras Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta	29 Pasta Amatriciana (pasta sin gluten y sin huevo) Jurel al Horno Ensalada de Tomate y Aceitunas Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Carne + 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.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
11 Arroz con Tomate Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	12 Crema de Calabacín ECO Raviolis de Carne en Salsa de Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta	13 Patatas a la Riojana Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	14 Crema de Verduras ECO Potaje de Garbanzos con Huevo Cocido Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Verdura + Lácteo	15 Lentejas Estofadas con Verduras Cinta de Lomo al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Ave + Fruta
18 Brocoli Salteado Lentejas con Chorizo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	19 Paella de Verduras Cinta de Lomo al Horno Ensalada de Tomate y Aceitunas Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	20 Crema de Zanahoria ECO Pollo Asado Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Legumbre + Lácteo	21 Macarrones con Tomate Salchichas de Pavo al Horno Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	22 Fabada Asturiana Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta
25 Menestra de Verduras Lacón a la Gallega Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Lácteo	26 Judías Pintas Estofadas Filete de Pollo al Horno Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	27 Arroz Caldoso con Pollo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Legumbre + Fruta	28 Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta	29 Espirales Amatriciana Cinta de Lomo al Horno Ensalada de Tomate y Aceitunas Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Ave + 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.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
11 Arroz con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	12 Crema de Calabacín ECO Pasta Boloñesa de Pollo Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta	13 Patatas a la Riojana Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	14 Crema de Verduras ECO Potaje de Garbanzos con Huevo Cocido Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	15 Lentejas Estofadas con Verduras Jurel al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja Cena: Verdura + Ave + Fruta
18 Brocoli Salteado Lentejas con Chorizo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	19 Paella de Verduras Cinta de Lomo al Horno Ensalada de Tomate y Aceitunas Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	20 Crema de Zanahoria ECO Pollo Asado Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	21 Macarrones con Tomate Gallo a la Bilbaína Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	22 Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta
25 Menestra de Verduras Lacón a la Gallega Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	26 Judías Pintas Estofadas Bacalao con Tomate Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	27 Arroz Caldoso con Pollo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	28 Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta	29 Espirales Amatriciana Jurel al Horno Ensalada de Tomate y Aceitunas Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja Cena: Verdura + Carne + 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.