

Lunes - Luns

Martes - Martes

Miercoles - Mércores

Jueves - Xoves

Viernes - Venres

4 Macarrones INTEGRALES con Tomate
Macarrones INTEGRAIS con Tomate

Tortilla Francesa de Atún
Tortilla Francesa de Atún
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 694 **Lip:** 31,26 **Prot:** 19,72 **HC:** 81,50

11 Garbanzos Estofados con Verduras
Garvanzos Estofados con Verduras
Ragout de Pavo
Ragout de Pavo
Arroz INTEGRAL Salteado
Arroz INTEGRAL Salteado
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 814 **Lip:** 22,12 **Prot:** 51,42 **HC:** 105,38

18 Crema de Verduras ECO
Crema de Verduras ECO
Boquerones a la Andaluza
Boquerones á Andaluza

Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 489 **Lip:** 16,42 **Prot:** 25,38 **HC:** 61,78

25



5 Potaje de Garbanzos
Potaxe de Garavanzos

Cinta de Lomo Adobada
Cinta de Lombo Adobado
Zanahoria y Calabacín Salteados
Cenoria e Cabaciña Salteados
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 649 **Lip:** 22,69 **Prot:** 33,45 **HC:** 81,12

12 Caldo Gallego
Caldo Galego
Bacaladilla al Horno
Bacaladilla ao Forno
Jardinera de Verduras
Jardineira de Verduras
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 654 **Lip:** 18,14 **Prot:** 43,03 **HC:** 82,14

19 Macarrones INTEGRALES Napolitana
Macarrones INTEGRAIS Napolitana
Magro de Cerdo con Tomate
Magro de Porco con Tomate

Guisantes Salteados
Chícharos Salteados
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 715 **Lip:** 21,28 **Prot:** 39,46 **HC:** 87,51

26



6 Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO

Pollo en Pepitoria con Patatas en Guiso
Pito en Salsa

Yogur y Pan
Iogur e Pan

Kcal: 556 **Lip:** 19,40 **Prot:** 35,11 **HC:** 43,49

13 Crema de Calabaza ECO
Crema de Cabaza ECO
Filete Ruso
Filete Ruso
Patatas Dado
Patacas Dado
Yogur y Pan
Iogur e Pan

Kcal: 528 **Lip:** 27,40 **Prot:** 24,22 **HC:** 46,61

20 Coliflor Ajoarriero
Coliflor Ajoarriero
Arroz con Bacalao
Arroz con Bacallau

Yogur y Pan
Iogur e Pan

Kcal: 567 **Lip:** 15,09 **Prot:** 25,09 **HC:** 86,45

27



7 Salteado de Verduras (Zanahoria, Brócoli, Puerro)
Salteado de Verduras
Croquetas de Jamón
Croquetas de Xamón
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 500 **Lip:** 22,97 **Prot:** 9,77 **HC:** 65,04

14 Codos al Gratén con Atún
Codos ao Gratén con Atún
Pollo al Ajillo
Pito ao Allo
Zanahorias Baby
Cenorias Baby
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 838 **Lip:** 25,07 **Prot:** 47,47 **HC:** 83,44

21 Potaje de Alubias y Garbanzos
Potaxe de Fabas e Garvanzos
Tortilla de Patata
Tortilla de Pataca

Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 681 **Lip:** 20,99 **Prot:** 27,12 **HC:** 98,19

28



1 Alubias Blancas Estofadas con Chorizo
Xudías Pintas Estofadas con Verduras
Merluza al Horno
Pescada ao Forno
Patata Asada
Pataca Asada
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 647 **Lip:** 16,85 **Prot:** 39,50 **HC:** 88,68

8 Lentejas Estofadas
Lentellas Estofadas

Filete de Lirio en Salsa
Filete de Lirio en Salsa
Patatas Panadera
Patacas Panadeira
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 674 **Lip:** 15,87 **Prot:** 43,03 **HC:** 93,13

15 Paella de Verduras y Marisco
Paella de Verduras e Marisco
Tortilla Francesa
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 628 **Lip:** 19,80 **Prot:** 16,03 **HC:** 100,46

22 Sopa de Cocido Gallego
Sopa de Cocido Galego
Rollo, Garbanzos, Chorizo, Pollo y Patata
Repollo, Garavanzos, Chourizo, Pito e Pataca

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 671 **Lip:** 21,80 **Prot:** 29,25 **HC:** 92,31

29



Coñece os catro alicerces de Greentastic

Desde o Grupo Mediterránea apostamos por un novo modelo de alimentación orientado a crear hábitos de comida saudables e reducir o impacto ambiental a través dunha elección responsable de alimentos.

1. SUSTENTABILIDADE



Somos respectuosos co medio ambiente elixindo as materias primas, reducindo os residuos e aproveitando excedentes.

2. EDUCACIÓN



Impórtanos dar a coñecer unha cociña sustentable baseada en alimentos de proximidade, fáciles de cociñar e consumir. Queremos concienciar sobre o impacto nutricional e ambiental da nosa alimentación.

3. SAÚDE



Unha alimentación equilibrada é fundamental para manter unha boa saúde, polo que o noso programa céntrase en promover hábitos de vida saudable desde a infancia.

4. ALIMENTACIÓN



Unha alimentación baseada en produtos de tempada, reducindo o consumo excesivo de carne, sobre todo procesadas, aumentando o consumo de legumes e consumindo diariamente froitas e verduras.



Programa de nutrición e hábitos saudables do grupo Mediterránea

mediterránea
educación

www.mediterranea-group.com

SUXERÍMOSCHE ESTAS OPCIÓNS DE CEA



Se comiches...

Pasta/arroz/pataca/legume + Carne
Pasta/arroz/pataca/legume + Pescado
Pasta/arroz/pataca/legume + Ovo
Verdura + Carne
Verdura + Pescado
Verdura + Ovo
Froitas ou lácteo

...deberías cear

Verdura + Pescado ou ovo
Verdura + Carne ou ovo
Verdura + Pescado ou carne
Pasta/arroz/pataca/legume + Pescado ou ovo
Pasta/arroz/pataca/legume + Carne ou ovo
Pasta/arroz/pataca/legume + Pescado ou carne
Froitas ou lácteo