

Lunes

- 2 Lentejas Estofadas con Verduras
Lentillas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Lechuga y Tomate
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 9 Crema de Zanahoria ECO
Crema de Cenoria ECO
Paella Valenciana
Paella Valenciana
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Lechuga y Tomate
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 16 Brócoli Salteado
Brócoli Salteado
Albóndigas de Ternera en Salsa
Albóndegas de Tenreira en Salsa
Patatas Fritas
Patata Frita
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 23 Lentejas Estofadas con Verduras
Lentillas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa de Atún
Tortilla Francesa de Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 30 Sopa de Picadillo con Huevo Cocido
Sopa de Picado con Ovo Cocido
Pollo al Ajillo
Pito ao Alilo
Patatas Panadera
Patatas Panadeira
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Martes

- 3 Arroz con Tomate
Arroz con Tomate
Bienmesabe Adobado
Bienmesabe Adobado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

- 10 Tallarines con Tomate
Tallarines con Tomate
Tortilla Francesa de Atún
Tortilla Francesa de Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 17 Coditos al Gratén
Coditos ao Gratén
Bacalao a la Portuguesa
Bacallau con Tomate e Pementos
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 24 Arroz a la Cubana
Arroz ao Cubana
Salchichas de Pollo al Horno
Salchichas de Pavo ao Forno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 31 Espaguetis con Tomate
Espaguetis con Tomate
Crujiente de Bacalao
Crujiente de Bacallau
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada/Postre Especial y Pan
Froita de Tempada/Sobremesa Especial e Pan

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Miércoles

- 4 Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO
Cinta de Lomo al Horno
Cinta de Lombo ao Forno
Patatas Fritas
Patata Frita
Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

- 11 Sopa de Cocido
Sopa de Cocido
Cocido Completo
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Repolo Rehogado
Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

- 18 Lentejas con Chorizo
Lentillas con Chourizo
Tortilla Francesa
Bacallau con Tomate e Pementos
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 25 Macarrones Boloñesa
Macarrones Boloñesa
Merluza en Salsa Verde
Pescada en Salsa Verde
Guisantes (En Guiso)

Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Jueves

- 5 Garbanzos Estofados con Chorizo
Garavanzos Estofados con Chourizo
Merluza en Papillote
Pescada en Papillote
Verduras Asadas
Verduras Asadas
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Cena: Verdura + Carne + Fruta



- 19 Arroz Tres Delicias
Arroz Tres Delicias
Croquetas de Jamón
Croquetas de Xamón
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Lechuga y Tomate
Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

- 26 Sopa de Cocido
Sopa de Cocido
Cocido Completo
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Repolo Rehogado
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Viernes

- 6 Macarrones Gratinados
Macarrones Gratinados
Pollo Asado
Pito Asado
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 13 Patatas Estofadas con Verduras
Patatas Estofadas con Verduras
Merluza con Tomate
Pescada con Tomate
Ensalada de Tomate y Maíz
Ensalada de Tomate y Maíz
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 20 Alubias blancas Estofadas con Verduras
Fabas brancas Estofadas con Verduras
Caballa en Aceite
Cabala en Aceite
Ensalada de Pimientos Asados
Ensalada de Pimientos Asados
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 27 Brócoli en Tempura
Brócoli en Tempura
Rottí de Pavo al Horno
Rotti de Pavo ao Forno
Zanahorias Rehogadas
Zanahorias Rehogadas
Fruta de Temporada/Yogur y Pan
Froita de Tempada/Yogur e Pan

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

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