

Lunes-Luns

3 Ensalada de Pasta INTEGRAL con Caballa
Ensalada de Pasta INTEGRAL
Tortilla Francesa con Jamón Cocido
Tortilla Francesa con Xamón Cocido
Ensalada de Lechuga
Ensalada de Leituga
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 624 **Lip:** 18,64 **Prot:** 24,86 **HC:** 87,98

10 Sopa de Fideos
Sopa de Fideos
Estofado de Pavo a la Jardinera (pimiento, champiñón, zanahoria, tomate triturado y patata)
Estofado de Pavo á Xardineira

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Kcal: 491 **Lip:** 10,45 **Prot:** 38,49 **HC:** 61,31

17 Entremeses
Entremeses
Hamburguesa con queso sin Pan
hamburguesa con queixo sen pan
Patatas Dado
Patacas Dado
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 728 **Lip:** 43,60 **Prot:** 41,26 **HC:** 43,37

Martes-Martes

4 Guisantes Rehogados
Chícharos Rehogados
Magro de Cerdo Guisado
Magro de Porco con Guisado
Patatas en Guiso
Patacas en Guiso
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 555 **Lip:** 15,17 **Prot:** 38,57 **HC:** 62,95

11 Lentejas Estofadas
Lentellas Estofadas
Arroz con Bacalao
Arroz con Bacallau

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Kcal: 745 **Lip:** 12,56 **Prot:** 33,20 **HC:** 130,35

18 Judías Verdes Rehogadas con Ajo
Xudías Verdes Rehogadas con Allo
Merluza a la Gallega
Pescada á Galega
Patata Cocida
Pataca Cocida
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 454 **Lip:** 14,17 **Prot:** 28,60 **HC:** 55,54

Miercoles-Mércores

5 Crema de Calabaza ECO
Crema de Cabaza ECO
Filete Ruso
Filete Ruso
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Yogur y Pan
logur e Pan

Kcal: 524 **Lip:** 27,54 **Prot:** 24,69 **HC:** 44,63

12 Macarrones INTEGRALES Napolitana
Macarrones INTEGRALS Napolitana
Tortilla de Patata
Tortilla de Pataca

Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Yogur y Pan
logur e Pan
Kcal: 561 **Lip:** 20,68 **Prot:** 17,84 **HC:** 71,76

19 Arroz Tres Delicias
Arroz Tres Delicias
Canelones de Carne con Bechamel
Canelones de Carne con Bechamel

Yogur y Pan
logur e Pan
Kcal: 849 **Lip:** 27,29 **Prot:** 27,43 **HC:** 121,47

Jueves-Xoves

6 Ensalada Mixta
Ensalada Mixta
Pollo al Ajillo
Pito ao Allo
Patatas Dado
Patacas Dado
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 613 **Lip:** 22,67 **Prot:** 42,01 **HC:** 40,07

13 Crema de Verduras ECO
Crema de Verduras ECO
Fideuá Marinera
Fideuá Mariñeira

Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Kcal: 654 **Lip:** 16,26 **Prot:** 23,01 **HC:** 105,36

20 Huevos Rellenos
Ovos Recheos
Pollo Asado
Pito Asado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 634 **Lip:** 24,68 **Prot:** 42,26 **HC:** 38,80

Viernes-Venres

7 Arroz con Tomate
Arroz con Tomate
Boquerones a la Andaluza
Boquerones á Andaluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 620 **Lip:** 17,38 **Prot:** 26,68 **HC:** 93,23

14 Ensalada Rusa
Ensalada de Pataca
Raxo con Arroz
Raxo con Arroz

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Kcal: 699 **Lip:** 16,93 **Prot:** 35,72 **HC:** 106,56

21 Ensalada Mixta
Ensalada Mixta
Perrito Caliente
Salchichas de Pito e Pan

Fruta de Temporada
Froita de Tempada
Kcal: 591 **Lip:** 31,08 **Prot:** 27,36 **HC:** 51,25

mediterránea

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

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