

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

# 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](http://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