

## Lunes-Luns

**3** Ensalada de Pasta INTEGRAL con Caballa  
Ensalada de Pasta INTEGRAL  
Tortilla Francesa con Jamón Cocido  
Tortilla Francesa con Xamón Cocido  
Zanahorias Baby  
Cenorias Baby  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 638 **Lip:** 18,60 **Prot:** 24,48 **HC:** 91,76

**10** Sopa de Verduras  
Sopa de Fideos Vexetal  
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:** 512 **Lip:** 15,37 **Prot:** 37,80 **HC:** 56,58

**17** Coliflor Ajoarriero  
Coliflor Ajoarriero  
Tortilla de Calabacín  
Tortilla de Cabaciña  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Ensalada de Leituga e Millo  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 452 **Lip:** 17,95 **Prot:** 13,33 **HC:** 59,68

## Martes-Martes

**4** Ensalada de Garbanzos  
Ensalada de Garavanzos  
Magro de Cerdo Guisado con Guisantes  
Magro de Porco con Chicharos  
  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 533 **Lip:** 17,86 **Prot:** 30,93 **HC:** 58,46

**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** Ensalada de Judías Verdes  
Ensalada de Xudías Verdes  
Merluza a la Gallega  
Pescada á Galega  
Patata Cocida  
Pataca Cocida  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 519 **Lip:** 16,36 **Prot:** 29,77 **HC:** 65,82

## 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 INTEGRAIS 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** Crema de Calabacín ECO  
Crema de Cabaciña ECO  
Canelones de Carne con Bechamel  
Canelones de Carne con Bechamel

Yogur y Pan  
logur e Pan

**Kcal:** 728 **Lip:** 25,37 **Prot:** 22,18 **HC:** 103,09

## Jueves-Xoves

**6** Menestra de Verduras  
Minestra de Verduras  
Pollo al Ajillo  
Pito ao Allo  
Patatas Dado  
Patacas Dado  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 713 **Lip:** 25,75 **Prot:** 41,37 **HC:** 54,78

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

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan  
**Kcal:** 615 **Lip:** 13,07 **Prot:** 21,71 **HC:** 103,60

**20** Ensalada de Alubias con Atún  
Ensalada de Fabas con Atún  
Pollo Asado  
Pito Asado  
Arroz INTEGRAL con Zanahoria  
Arroz INTEGRAL e Cenoria  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 738 **Lip:** 23,42 **Prot:** 44,96 **HC:** 63,49

## 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** Alubias a la Vinagreta  
Ensalada de Fabas  
Raxo con Arroz  
Raxo con Arroz

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan  
**Kcal:** 775 **Lip:** 17,04 **Prot:** 44,15 **HC:** 107,30

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

Fruta de Temporada  
Froita de Tempada

**Kcal:** 606 **Lip:** 30,49 **Prot:** 21,35 **HC:** 54,40

# 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