

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	Sopa de Fideos Sopa de Fideos Arroz con Pollo Arroz con pito Fruta de Temporada y Pan Froita de Tempada e Pan Kcal: 562 Lip: 8,60 Prot: 17,27 HC: 107,68 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	5	6	7	8
11	Macarrones INTEGRALES Napolitana Macarrones INTEGRAIS Napolitana Magro de Cerdo con Tomate Magro de Porco con Tomate Guisantes Salteados Chicharos Salteados Fruta de Temporada y Pan Froita de Tempada e Pan Kcal: 580 Lip: 6,28 Prot: 39,46 HC: 87,51 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	12	13	14	15
18	Crema de Calabacín ECO Crema de Cabaciña ECO Lasaña Boloñesa Casera de Pollo y Jamón Lasaña boloñesa Fruta de Temporada y Pan Froita de Tempada e Pan Kcal: 428 Lip: 10,58 Prot: 19,51 HC: 65,80 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	19	20	21	22

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