

	Lunes-Luns	Martes-Martes	Miercoles-Mércores	Jueves-Xoves	Viernes-Venres
8	Macarrones INTEGRALES con Atún Macarrones INTEGRAIS con Atún Tortilla Francesa Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maiz Ensalada de Leituga e Millo Fruta de Temporada y Pan Froita de Tempada e Pan  <b>Kcal: 517 Lip: 9,57 Prot: 21,45 HC: 84,29</b>	9	10	11	12
15	Lentejas Estofadas con Verduras Lentellas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata Tortilla de Pataca Ensalada de Lechuga y Zanahoria Ensalada de Leituga e Cenoria Fruta de Temporada y Pan Froita de Tempada e Pan  <b>Kcal: 494 Lip: 9,39 Prot: 22,40 HC: 81,34</b>	16	17	18	19
22	Crema de Verduras ECO Crema de Verduras ECO Albóndigas de Ternera en Salsa Albóndegas de Tenreira en Salsa Patatas en Guiso Patacas en Guiso Fruta de Temporada y Pan Froita de Tempada e Pan  <b>Kcal: 489 Lip: 19,35 Prot: 16,59 HC: 63,47</b>	23	24	25	26
29	Guiso de Verduras Guiso de verduras Gallineta a la Gallega Pescada á Galega Patata Cocida Pataca Cocida Fruta de Temporada y Pan Froita de Tempada e Pan  <b>Kcal: 429 Lip: 3,59 Prot: 29,47 HC: 67,45</b>	30	31		

# 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