

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

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

8 Macarrones INTEGRALES con Atún
Macarrones INTEGRAIS con Atún

Tortilla Francesa
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Kcal: 536 Lip: 9,72 Prot: 21,85 HC: 88,59

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

Kcal: 513 Lip: 9,54 Prot: 22,80 HC: 85,64

22 Crema de Verduras ECO
Crema de Verduras ECO
Albóndigas de Ternera en Salsa
Albóndegas de Tenreira en Salsa
Patatas en Guiso

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 508 Lip: 19,50 Prot: 16,99 HC: 67,77

29 Guiso de Verduras
Guiso de verduras
Gallineta a la Gallega
Pescada á Galega
Patata Cocida
Patata Cocida
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 448 Lip: 3,74 Prot: 29,87 HC: 71,75

5 Coliflor en Ajada
Coliflor en Ajada
Estofado de Pavo
Estofado de Pavo

Puré de Patata
Puré de Patata
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 529 Lip: 15,65 Prot: 40,30 HC: 58,36

9 Arroz Tres Delicias (Zanahoria, Guisantes y Huevo)
Arroz Tres Delicias (Cenoria, Chicharos e Ovo)
Estofado de Cerdo con Verduras
Estofado de Porco con Verduras

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Kcal: 621 Lip: 8,42 Prot: 35,71 HC: 103,41

16 Garbanzos Encebollados con Chorizo
Garavanzos Encebollados con Chourizo
Arroz INTEGRAL con Pollo y Zanahorias
Arroz INTEGRAL con pito e cenoria

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 761 Lip: 16,38 Prot: 31,66 HC: 124,37

23 Potaje de Alubias
Potaxe de Fabas
Tortilla Francesa con Queso
Tortilla Francesa de Queixo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 489 Lip: 9,14 Prot: 26,48 HC: 78,38

30 Crema de Calabaza ECO
Crema de Cabaza ECO
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: 516 Lip: 6,08 Prot: 37,51 HC: 57,18

6 Lentejas con Verduras
Lentellas con Verduras
Arroz con Calamares
Arroz con Bacallau

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 705 Lip: 2,87 Prot: 28,03 HC: 132,35

10 Alubias Blancas Estofadas con Verduras
Fabas brancas Estofadas con Verduras

Abadejo al Horno
Abadexo ao Forno
Patatas Panadera
Patacas Panadeira
Yogur y Pan
Iogur e Pan
Kcal: 515 Lip: 5,68 Prot: 43,52 HC: 75,30

17 Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO
Tacos de Atún con Tomate y Guisantes
Tacos de Atún con Tomate e Chicharos

Yogur y Pan
Iogur e Pan

Kcal: 384 Lip: 11,07 Prot: 31,41 HC: 40,24

24 Macarrones INTEGRALES Gratinados
Macarrones INTEGRAIS Gratinados
Caballa al Horno
Pescada ao Forno
Panaché de Verduras
Panaché de Verduras
Yogur y Pan
Iogur e Pan

Kcal: 730 Lip: 31,79 Prot: 38,11 HC: 69,46

31 Lentejas Estofadas
Lentellas Estofadas
Huevos en Salsa
Ovos en Salsa
Menestra de Verduras
Menestra de Verduras
Yogur y Pan
Iogur e Pan

Kcal: 681 Lip: 20,12 Prot: 34,75 HC: 87,54

7 Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO
Rotti de Pavo al Horno
Rotti de Pavo ao Forno

Zanahorias Rehogadas
Cenorias Rehogadas
Yogur y Pan
Iogur e Pan

Kcal: 415 Lip: 9,29 Prot: 35,94 HC: 47,44

11 Caldo Gallego
Caldo Galego

Pollo al Ajillo
Pito ao Allo
Champiñones Rehogados
Champiñóns con Patacas
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Kcal: 673 Lip: 11,11 Prot: 49,83 HC: 74,33

18 Sopa de Fideos
Sopa de Fideos
Lacón a la Gallega con Patatas
Lacón á Galega con Patacas

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 529 Lip: 16,75 Prot: 30,40 HC: 65,59

25 Lentejas Castellana
Lentellas Castelá
Cinta de Lomo Adobada
Cinta de Lombo Adobado
Patata Horno
Patata Asada
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 627 Lip: 12,98 Prot: 38,76 HC: 92,66

1 Arroz INTEGRAL con Tomate Casero
Arroz INTEGRAL con Tomate Caseiro
Boquerones a la Andaluza
Boquerones á Andaluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 379 Lip: 2,09 Prot: 9,99 HC: 81,27

8 Macarrones INTEGRALES con Tomate
Macarrones INTEGRAIS con Tomate
Merluza en Salsa Verde con Guisantes
Pescada en Salsa Verde Chicharos

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 537 Lip: 5,12 Prot: 34,42 HC: 85,09

12 Crema de Zanahoria ECO
Crema de Cenoria ECO

Merluza a la Gallega
Pescada á Galega
Guisantes y Patata
Chicharos e Pataca
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Kcal: 430 Lip: 3,49 Prot: 30,66 HC: 70,09

19 Judías Verdes con Jamón
Xudías Verdes con Xamón
Gallineta en Papillote
Pescada en Papillote
Patata Cocida
Patata Cocida
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 415 Lip: 5,12 Prot: 33,25 HC: 57,03

26 Arroz con Pollo
Arroz con pito
Merluza a la Andaluza
Pescada á Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 707 Lip: 20,69 Prot: 35,88 HC: 98,63

2 Sopa de Cocido Gallego
Sopa de Cocido Galego
Cocido Gallego
Cocido Galego Completo

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 694 Lip: 19,44 Prot: 40,43 HC: 92,31

9 Sopa de Garbanzos y Ave
Sopa de Garavanzos e Ave
Huevo Duro con Judías Verdes, Patatas y Chorizo
Xudías Verdes Rehogadas con Patacas

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 571 Lip: 22,17 Prot: 32,35 HC: 59,92

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

12 Crema de Coliflor
Crema de Coliflor
Pollo Asado
Pito Asado
Verduras Asadas
Verduras Asadas
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 541 Lip: 11,38 Prot: 38,18 HC: 50,36

19 Sopa de Picadillo con Huevo Cocido
Sopa de Picado con Ovo Cocido
Lacón a la Gallega con Patatas
Lacón á Galega con Patacas

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 616 Lip: 20,55 Prot: 41,61 HC: 66,94

26 Crema de Calabaza ECO
Crema de Cabaza ECO
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

Kcal: 371 Lip: 8,49 Prot: 10,57 HC: 62,79

4 Macarrones INTEGRALES con Tomate
Macarrones INTEGRAIS con Tomate

Tortilla Francesa de Atún
Tortilla Francesa de Atún
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 622 Lip: 23,26 Prot: 19,72 HC: 81,50

11 Garbanzos Estofados con Verduras
Garvanzos Estofados con Verduras
Ragout de Pavo
Ragout de Pavo
Arroz INTEGRAL Salteado
Arroz INTEGRAL Salteado
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 697 Lip: 9,12 Prot: 51,42 HC: 105,38

13 Garbanzos Guisados
Garavanzos Guisados
Abadejo con Tomate
Abadexo con Tomate
Arroz Pilaf
Arroz Pilaf
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 569 Lip: 5,00 Prot: 39,89 HC: 94,80

20 Crema de Zanahoria ECO
Crema de Cenoria ECO
Tortilla Francesa de Atún
Tortilla Francesa de Atún

Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 487 Lip: 21,49 Prot: 15,19 HC: 60,64

27 Guisantes Salteados
Chícharos Salteados
Espaguetis INTEGRALES Boloñesa
Espaguetis INTEGRAIS Boloñesa

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 549 Lip: 4,47 Prot: 26,35 HC: 94,51

5 Potaje de Garbanzos
Potaxe de Garavanzos

Cinta de Lomo Adobada
Cinta de Lombo Adobado
Zanahoria y Calabacín Salteados
Cenoria e Cabaciña Salteados
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 532 Lip: 9,69 Prot: 33,45 HC: 81,12

12 Caldo Gallego
Caldo Galego
Fogonero al Horno
Fogonero ao Forno
Jardineira de Verduras
Xardineira de Verduras
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 541 Lip: 7,30 Prot: 38,59 HC: 82,14

14 Macarrones INTEGRALES Amatriciana
Macarrones INTEGRAIS Amatriciana
Tortilla Francesa
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Yogur y Pan
logur e Pan

Kcal: 499 Lip: 12,39 Prot: 21,30 HC: 73,45

21 Caldo Gallego
Caldo Galego
Paella de Magro y Verduras
Paella de Magro e Verduras

Yogur y Pan
logur e Pan

Kcal: 654 Lip: 7,88 Prot: 35,78 HC: 115,42

28 Arroz Campesina
Arroz Campesiña
Lomo de Jurel al Horno
Lombo de Xurelo ao Forno
Verduras Asadas
Verduras Asadas
Yogur y Pan
logur e Pan

Kcal: 557 Lip: 11,26 Prot: 32,31 HC: 83,59

6 Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO

Pollo en Pepitoria con Patatas en Guiso
Pito en Salsa
Patatas en Guiso

Yogur y Pan
logur e Pan

Kcal: 466 Lip: 9,40 Prot: 35,11 HC: 43,49

13 Crema de Calabaza ECO
Crema de Cabaza ECO
Filete Ruso
Filete Ruso
Patatas Dado
Patacas Dado
Yogur y Pan
logur e Pan

Kcal: 456 Lip: 19,40 Prot: 24,22 HC: 46,61

15 Potaje de Alubias
Potaxe de Fabas
Lomo Asado
Lombo Asado
Calabacín Asado ECOLÓGICO
Cabaciña Asada
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 515 Lip: 5,37 Prot: 38,92 HC: 80,51

22 Brócoli en Ajada
Brócoli con allo
Escalope de Merluza
Escalope de Pescada

Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 535 Lip: 27,11 Prot: 21,89 HC: 52,62

29 Sopa de Fideos
Sopa de Fideos
Secreto de Cerdo Asado
Secreto de Porco ao Forno
Patatas Panadera
Patacas Panadeira
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 614 Lip: 29,09 Prot: 25,36 HC: 64,23

7 Salteado de Verduras (Zanahoria, Brócoli, Puerro)
Salteado de Verduras
Croquetas de Jamón
Croquetas de Xamón
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 428 Lip: 14,97 Prot: 9,77 HC: 65,04

14 Coditos al Gratén con Atún
Coditos ao Gratén con Atún
Pollo al Ajillo
Pito ao Allo
Zanahorias Baby
Cenorias Baby
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 735 Lip: 13,06 Prot: 49,57 HC: 82,49

16 Sopa Minestrone
Sopa Minestrone
Marmitako de Atún
Marmitako de Atún

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 588 Lip: 9,56 Prot: 26,69 HC: 101,96

23 Crema de Lentejas
Crema de Lentellas
Espaguetis INTEGRALES con Pollo y Verduras
Espaguetis Integraís con Pito e Verduras

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 690 Lip: 6,97 Prot: 35,18 HC: 121,62

1 Alubias Blancas Estofadas con Chorizo
Xudías Pintas Estofadas con Verduras
Merluza al Horno
Pescada ao Forno
Patata Asada
Pataca Asada
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 530 Lip: 3,85 Prot: 39,50 HC: 88,68

8 Lentejas Estofadas
Lentellas Estofadas

Bacalao en Salsa
Bacallau en Salsa
Patatas Panadera
Patacas Panadeira
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 573 Lip: 2,95 Prot: 44,23 HC: 95,39

15 Paella de Verduras y Marisco
Paella de Verduras e Marisco
Tortilla Francesa
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 511 Lip: 6,80 Prot: 16,03 HC: 100,46

LUNES

18 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

25 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

MARTES

19 Potaje de Alubias y Garbanzos
Potaxe de Fabas e Garbanzos
Tortilla de Patata
Tortilla de Pataca
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 609 **Lip:** 12,99 **Prot:** 27,12 **HC:** 98,19

26 Judías Verdes Rehogadas con Patatas
Xudías Verdes Rehogadas con Patacas
Pollo Asado
Pito Asado
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 489 **Lip:** 6,30 **Prot:** 38,12 **HC:** 49,53

MIERCOLES

20 Coliflor Ajoarriero
Coliflor Ajoarriero
Arroz con Bacalao
Arroz con Bacallau

Yogur y Pan
logur e Pan

Kcal: 522 **Lip:** 10,09 **Prot:** 25,09 **HC:** 86,45

27 Lentejas con Chorizo
Lentellas con Chourizo
Caballa al Horno
Pescada ao Forno
Puré de Patata y Zanahoria
Puré de Pataca e Cenoria
Yogur y Pan
logur e Pan

Kcal: 737 **Lip:** 32,65 **Prot:** 42,60 **HC:** 70,75

JUEVES

21 Crema de Verduras ECO
Crema de Verduras ECO
Boquerones a la Andaluza
Boquerones á Andaluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 271 **Lip:** 1,22 **Prot:** 8,38 **HC:** 58,68

28 Arroz INTEGRAL con Tomate Casero
Arroz INTEGRAL con Tomate Caseiro
Tortilla de Calabacín
Tortilla de Cabaciña
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 519 **Lip:** 10,69 **Prot:** 13,87 **HC:** 91,59

VIERNES

22 Sopa de Cocido Gallego
Sopa de Cocido Galego
Cocido Gallego
Cocido Galego Completo

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 694 **Lip:** 19,44 **Prot:** 40,43 **HC:** 92,31

29 Sopa de Picadillo con Huevo Cocido
Sopa de Picado con Ovo Cocido
Merluza al Horno
Pescada ao Forno
Verduras y Patatas Asadas
Verduras e Patacas Asadas
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 439 **Lip:** 6,88 **Prot:** 38,17 **HC:** 56,39