

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Crema de Calabaza ECO  
Crema de Cabaza ECO  
Ragout de Pavo  
Ragout de Pavo  
Arroz INTEGRAL Salteado  
Arroz INTEGRAL Salteado  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 548 Lip: 5,76 Prot: 41,06 HC: 83,93

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

11 Macarrones INTEGRALES Napolitana  
Macarrones INTEGRAIS Napolitana  
Magro de Cerdo con Tomate  
Magro de Porco con Tomate  
Guisantes Salteados 50g de Guisantes 0,5R de HC  
Chícharos 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

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

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

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

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

12 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

Cena: Verdura + Carne + Fruta

19 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

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

6



FESTIVO

7



FESTIVO

8



FESTIVO

15 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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

22



FESTIVO

14 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

Cena: Legumbre + Carne + Fruta

21 Ensalada Mixta  
Ensalada Mixta  
Hamburguesa Completa  
hamburguesa completa  
Patatas Chips

Macedonia de Frutas  
Macedonia de Froitas

Kcal: 562 Lip: 22,23 Prot: 30,62 HC: 61,44

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

1

Arroz Campesina  
Arroz Campesiña  
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: 518 Lip: 6,99 Prot: 15,31 HC: 102,40

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

# 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