

Lunes - Luns

Martes - Martes

Miercoles - Mércores

Jueves - Xoves

Viernes - Venres

29

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: 555 Lip: 20,50 Prot: 39,90 HC: 54,06

12



**Festivo
Festivo**

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: 687 Lip: 30,40 Prot: 41,21 HC: 62,64

26

Crema de Calabaza ECO
Crema de Cabaza ECO
Tortilla de Patata
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 424 Lip: 16,34 Prot: 10,17 HC: 58,49

30

6 Lentejas con Verduras
Lentellas con Verduras
Arroz con Calamares
Arroz con Luras

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Kcal: 776 Lip: 12,72 Prot: 27,63 HC: 128,05

13



**Festivo
Festivo**

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: 540 Lip: 29,34 Prot: 14,79 HC: 56,34

27

Guisantes Salteados
Chícharos Salteados
Espaguetis INTEGRALES Boloñesa
Espaguetis INTEGRAIS Boloñesa

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Kcal: 620 Lip: 14,32 Prot: 25,95 HC: 90,21

31

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: 532 Lip: 22,29 Prot: 35,94 HC: 47,44

14



**Festivo
Festivo**

21

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

Yogur y Pan
Iogur e Pan
Kcal: 744 Lip: 17,88 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
Iogur e Pan

Kcal: 692 Lip: 26,26 Prot: 32,31 HC: 83,59

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: 579 Lip: 17,14 Prot: 26,59 HC: 80,07

8

Macarrones INTEGRALES con Tomate
Macarrones INTEGRAIS con Tomate
Merluza en Salsa Verde con Guisantes
Pescada en Salsa Verde Chícharos

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Kcal: 608 Lip: 14,97 Prot: 34,02 HC: 80,79

15

Potaje de Alubias
Potaxe de Fabas
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: 599 Lip: 20,06 Prot: 23,67 HC: 84,05

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: 543 Lip: 29,96 Prot: 21,49 HC: 48,32

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: 622 Lip: 31,94 Prot: 24,96 HC: 59,93

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: 765 Lip: 29,29 Prot: 40,03 HC: 88,01

9

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

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Kcal: 597 Lip: 27,02 Prot: 31,95 HC: 55,62

16

Sopa Minestrone
Sopa Minestrone
Pollo Asado
Pito Asado
Verduras Asadas
Verduras Asadas
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 704 Lip: 19,74 Prot: 41,72 HC: 68,43

23

Crema de Lentejas
Crema de Lentellas
Macarrones INTEGRALES con Pollo y Verduras
Espaguetis Integrais con Pito e Verduras

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Kcal: 763 Lip: 16,82 Prot: 34,78 HC: 117,92

1

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