

**Lunes - Luns**

**Martes - Martes**

**Miercoles - Mércores**

**Jueves - Xoves**

**Viernes - Venres**

**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:** 694 **Lip:** 31,26 **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:** 814 **Lip:** 22,12 **Prot:** 51,42 **HC:** 105,38

**18** 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:** 489 **Lip:** 16,42 **Prot:** 25,38 **HC:** 61,78

**25**



**Festivo**  
**Festivo**

**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:** 649 **Lip:** 22,69 **Prot:** 33,45 **HC:** 81,12

**12** Caldo Gallego  
Caldo Galego  
Bacaladilla al Horno  
Bacaladilla ao Forno  
Jardinera de Verduras  
Jardineira de Verduras  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 654 **Lip:** 18,14 **Prot:** 43,03 **HC:** 82,14

**19** Macarrones INTEGRALES Napolitana  
Macarrones INTEGRAIS Napolitana  
Magro de Cerdo con Tomate  
Magro de Porco con Tomate

Guisantes Salteados  
Chícharos Salteados  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 715 **Lip:** 21,28 **Prot:** 39,46 **HC:** 87,51

**26**



**Festivo**  
**Festivo**

**6** Crema de Calabacín ECO  
Crema de Cabaciña ECO

Pollo en Pepitoria con Patatas en Guiso  
Pito en Salsa

Yogur y Pan  
Iogur e Pan

**Kcal:** 556 **Lip:** 19,40 **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  
Iogur e Pan

**Kcal:** 528 **Lip:** 27,40 **Prot:** 24,22 **HC:** 46,61

**20** Coliflor Ajoarriero  
Coliflor Ajoarriero  
Arroz con Bacalao  
Arroz con Bacallau

Yogur y Pan  
Iogur e Pan

**Kcal:** 567 **Lip:** 15,09 **Prot:** 25,09 **HC:** 86,45

**27**



**Festivo**  
**Festivo**

**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:** 500 **Lip:** 22,97 **Prot:** 9,77 **HC:** 65,04

**14** Codos al Gratén con Atún  
Codos 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:** 838 **Lip:** 25,07 **Prot:** 47,47 **HC:** 83,44

**21** Potaje de Alubias y Garbanzos  
Potaxe de Fabas e Garvanzos  
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:** 681 **Lip:** 20,99 **Prot:** 27,12 **HC:** 98,19

**28**



**Festivo**  
**Festivo**

**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:** 647 **Lip:** 16,85 **Prot:** 39,50 **HC:** 88,68

**8** Lentejas Estofadas  
Lentellas Estofadas

Filete de Lirio en Salsa  
Filete de Lirio en Salsa  
Patatas Panadera  
Patacas Panadeira  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 674 **Lip:** 15,87 **Prot:** 43,03 **HC:** 93,13

**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:** 628 **Lip:** 19,80 **Prot:** 16,03 **HC:** 100,46

**22** Sopa de Cocido Gallego  
Sopa de Cocido Galego  
Rapolo, Garbanzos, Chorizo, Pollo y Patata  
Repolo, Garvanzos, Chourizo, Pito e Pataca

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 671 **Lip:** 21,80 **Prot:** 29,25 **HC:** 92,31

**29**



**Festivo**  
**Festivo**

# 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