

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1



2

3

6 Lentejas Estofadas con Verduras
Lentillas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata
Tortilla de Pataca
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 589 **Lip:** 17,54 **Prot:** 22,82 **HC:** 86,32

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

7 Judías Verdes con Jamón
Xudías Verdes con Xamón
Arroz con Bacalao
Arroz con Bacallau

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 586 **Lip:** 13,63 **Prot:** 25,46 **HC:** 94,18

Cena: Verdura + Carne + Fruta

8 Crema de Puerro ECO
Crema de allo Porro ECO
Cinta de Lomo Adobada
Cinta de Lombo Adobado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Yogur y Pan
Iogur e Pan

Kcal: 484 **Lip:** 22,53 **Prot:** 25,12 **HC:** 46,54

Cena: Legumbre + Huevo + Fruta

9 Crema de Zanahoria ECO
Crema de Cenoria ECO
Pollo Asado
Pito Asado
Patatas Panadera
Patacas Panadeira
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 697 **Lip:** 19,39 **Prot:** 38,65 **HC:** 72,62

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

10 Alubias blancas Estofadas con Verduras
Fabas brancas Estofadas con Verduras
Macarrones Boloñesa de Salmón
Macarrones Boloñesa de Salmón

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 546 **Lip:** 13,53 **Prot:** 16,83 **HC:** 88,56

Cena: Verdura + Carne + Fruta

13 Guisantes Rehogados
Chicharos Rehogados
Arroz con Pollo y Verduras
Arroz con pito e verduras

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 646 **Lip:** 13,81 **Prot:** 23,18 **HC:** 107,20

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

14 Crema de Verduras ECO
Crema de Verduras ECO
Lomo Asado
Lombo Asado
Brócoli Rehogado
Brócoli Rehogado
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 508 **Lip:** 17,72 **Prot:** 29,30 **HC:** 59,40

Cena: Legumbre + Pescado + Lácteo

15 Macarrones Gratinados
Macarrones Gratinados
Caballa en Aceite
Cabala en Aceite
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Yogur y Pan
Iogur e Pan

Kcal: 677 **Lip:** 25,99 **Prot:** 43,58 **HC:** 66,15

Cena: Verdura + Carne + Fruta

16 Lentejas con Vegetales
Lentillas con Vexetais
Albóndigas de Ternera en Salsa
Albóndegas de Tenreira en Salsa
Patatas en Guiso

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 727 **Lip:** 30,22 **Prot:** 28,72 **HC:** 87,33

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

17 Arroz Tres Delicias
Arroz Tres Delicias
Merluza al Horno
Pescada ao Forno
Verduras Asadas
Verduras Asadas
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 580 **Lip:** 18,33 **Prot:** 32,12 **HC:** 71,29

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

20 Garbanzos Estofados
Garavanzos Estofados
Pollo al Ajillo
Pito ao Allo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 744 **Lip:** 22,32 **Prot:** 46,69 **HC:** 70,23

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

21 Guiso de Verduras ECO
Guiso de verduras ECO
Canelones de Atún con Bechamel
Canelones de Atún con Bechamel

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 510 **Lip:** 15,79 **Prot:** 12,87 **HC:** 80,25

Cena: Verdura + Carne + Fruta

22 Crema de Calabacín
Crema de Cabaciña
Rotti de Pavo al Horno
Rotti de Pavo ao Forno
Zanahorias en Guiso

Yogur y Pan
Iogur e Pan

Kcal: 490 **Lip:** 18,85 **Prot:** 35,28 **HC:** 44,82

Cena: Patata + Huevo + Fruta

23 Arroz con Tomate
Arroz con Tomate
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: 477 **Lip:** 10,18 **Prot:** 9,70 **HC:** 90,81

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

24 Sopa de Cocido Gallego
Sopa de Cocido Galego
Cocido Gallego
Cocido Galego Completo

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 784 **Lip:** 29,44 **Prot:** 40,43 **HC:** 92,31

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

27 Coliflor en Ajada
Coliflor en Ajada
Pavo Guisado a la Jardinera
Pavo guisado con verduras

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 446 **Lip:** 14,65 **Prot:** 29,54 **HC:** 50,02

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

28 Lentejas con Chorizo
Lentillas con Chourizo
Arroz con Calamares
Arroz con Bacallau

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 795 **Lip:** 12,87 **Prot:** 28,03 **HC:** 132,27

Cena: Verdura + Carne + Fruta

29 Macarrones con Tomate
Macarrones con Chourizo
Escalope de Merluza
Escalope de Pescada

Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Yogur y Pan
Iogur e Pan

Kcal: 753 **Lip:** 34,62 **Prot:** 27,94 **HC:** 81,38

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

30 Crema de Calabaza
Crema de Cabaza
Magro de Cerdo con Guisantes y Patata
Dado
Magro de Porco con Chicharos e Pataca

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 542 **Lip:** 15,30 **Prot:** 29,08 **HC:** 73,94

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo



FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

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