

**Lunes - Luns**

**Martes - Martes**

**Miercoles - Mércores**

**Jueves - Xoves**

**Viernes - Venres**

1



**Festivo  
Festivo**

8

Lentejas Estofadas con Verduras  
Lentellas Estofadas con Verduras  
Filete de Lirio al Horno  
Filete de Lirio ao Forno  
Patata Cocida  
Pataca Cocida  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal: 665 Lip: 15,77 Prot: 42,62 HC: 91,64**

15

Crema de Verduras ECO  
Crema de Verduras ECO  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
Albóndegas de Tenreira en Salsa  
Patatas en Guiso  
Patacas en Guiso  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal: 607 Lip: 29,54 Prot: 17,59 HC: 68,90**

22

Caldo Gallego  
Caldo Galego

Raxo con Arroz  
Raxo con Arroz

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal: 818 Lip: 16,43 Prot: 48,09 HC: 126,17**

29

Cous Cous con Verduras y Garbanzos  
Cous Cous con Verduras e Garavanzos  
Estofado de Magro a la Jardinera  
Estofado de Magro de Porco á Xardineira

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal: 667 Lip: 16,61 Prot: 39,22 HC: 87,19**

2

Crema de Zanahoria ECO  
Crema de Cenoria ECO

Merluza a la Gallega  
Pescada á Galega  
Guisantes y Patata  
Chícharos e Pataca  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal: 565 Lip: 18,49 Prot: 30,66 HC: 70,09**

9

Judías Verdes con Jamón  
Xudías Verdes con Xamón  
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: 427 Lip: 18,61 Prot: 15,06 HC: 49,63**

16

Lentejas Estofadas con Verduras  
Lentellas Estofadas con Verduras  
Huevo Duro con Judías Verdes y Caballa  
Ovo Duro con Xudías Verdes e Caballa

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal: 766 Lip: 25,47 Prot: 50,82 HC: 84,61**

23

Ensalada de Pasta INTEGRAL  
Ensalada de Pasta INTEGRAL

Estofado de Pavo a la Jardinera  
Estofado de Pavo á Xardineira

Natillas de Chocolate y Pan  
Cremas de Chocolate e Pan

**Kcal: 725 Lip: 19,53 Prot: 45,25 HC: 89,00**

30

Lentejas con Verduras  
Lentellas con Verduras  
Arroz Marinero  
Arroz Mariñeiro

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal: 732 Lip: 12,76 Prot: 30,07 HC: 130,12**

3

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

Yogur y Pan  
Iogur e Pan

**Kcal: 685 Lip: 22,50 Prot: 38,53 HC: 81,11**

10

Crema de Calabacín ECO  
Crema de Cabaciña ECO  
Espaguettis con Atún  
Espaguetis con Atún

Yogur y Pan  
Iogur e Pan

**Kcal: 594 Lip: 18,93 Prot: 21,46 HC: 85,15**

17

Macarrones INTEGRALES Gratinados  
Macarrones INTEGRAIS Gratinados  
Pollo Guisado  
Pito Guisado  
Panaché de Verduras  
Panaché de Verduras  
Yogur y Pan  
Iogur e Pan

**Kcal: 837 Lip: 25,65 Prot: 45,03 HC: 85,06**

24

Lentejas ECO Estofadas  
Lentellas ECO Estofadas

Tortilla Francesa con Queso  
Tortilla Francesa de Queixo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Ensalada de Leituga e Cenoria

Yogur y Pan  
Iogur e Pan

**Kcal: 659 Lip: 23,16 Prot: 32,03 HC: 81,23**

4

Sopa de Verduras  
Sopa de Fideos Vexetal

Boquerones a la Andaluza  
Boquerones á Andaluza  
Calabacín Asado  
Cabaciña Asada  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal: 441 Lip: 16,26 Prot: 23,44 HC: 51,00**

11

Garbanzos Estofados  
Garavanzos Estofados  
Arroz INTEGRAL con Pollo y Zanahorias  
Arroz INTEGRAL con pito e cenoria

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal: 733 Lip: 18,18 Prot: 28,56 HC: 116,54**

18

Potaje de Alubias  
Potaxe de Fabas  
Cinta de Lomo Adobada  
Cinta de Lombo Adobado  
Patata Horno  
Pataca Asada  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal: 680 Lip: 20,12 Prot: 34,52 HC: 94,23**

25

Arroz Primavera  
Arroz Primavera

Merluza en Salsa Verde con Guisantes  
Pescada en Salsa Verde Chícharos

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal: 631 Lip: 13,37 Prot: 32,49 HC: 97,80**

5

Alubias Blancas Estofadas con Verduras  
Fabas brancas Estofadas con Verduras

Pollo al Ajillo  
Pito ao Allo  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Ensalada de Leituga e Tomate  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal: 750 Lip: 19,97 Prot: 48,33 HC: 75,66**

12

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: 574 Lip: 21,75 Prot: 30,40 HC: 65,59**

19

Arroz con Tomate  
Arroz con Tomate  
Merluza al Horno  
Pescada ao Forno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Ensalada de Leituga e Tomate  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal: 616 Lip: 17,22 Prot: 29,46 HC: 90,44**

26

Ensalada de Judías Verdes y Alubias con Atún  
Ensalada de Xudías Verdes e Fabas con Atún  
Pollo Asado  
Pito Asado

Patata Cocida  
Pataca Cocida  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal: 671 Lip: 20,64 Prot: 41,14 HC: 58,24**

# 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