

Lunes - Luns

8 Macarrones INTEGRALES con Atún
Macarrones INTEGRAIS con Atún

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: 517 Lip: 9,57 Prot: 21,45 HC: 84,29

15 Lentejas Estofadas con Verduras
Lentellas Estofadas con Verduras
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: 494 Lip: 9,39 Prot: 22,40 HC: 81,34

22 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: 489 Lip: 19,35 Prot: 16,59 HC: 63,47

29 Guiso de Verduras
Guiso de verduras
Gallineta a la Gallega
Pescada á Galega
Patata Cocida
Patata Cocida
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 429 Lip: 3,59 Prot: 29,47 HC: 67,45

Martes - Martes

9 Arroz Tres Delicias (Zanahoria, Guisantes y Huevo)
Arroz Tres Delicias sen Sal (Cenoria, Chicharos e Ovo)

Estofado de Cerdo con Verduras
Estofado de Porco con Verduras

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 602 Lip: 8,27 Prot: 35,31 HC: 99,11

16 Garbanzos Encebollados con Chorizo
Garavanzos Encebollados con Chourizo
Arroz INTEGRAL con Pollo y Zanahorias
Arroz INTEGRAL con pito e cenoria

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 742 Lip: 16,23 Prot: 31,26 HC: 120,07

23 Potaje de Alubias
Potaxe de Fabas
Tortilla Francesa con Queso
Tortilla Francesa de Queixo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 470 Lip: 8,99 Prot: 26,08 HC: 74,08

30 Crema de Calabaza ECO
Crema de Cabaza ECO
Pollo Asado
Pito Asado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 497 Lip: 5,93 Prot: 37,11 HC: 52,88

Miercoles - Mércores

10 Alubias Blancas Estofadas con Verduras
Fabas brancas Estofadas con Verduras

Abadejo al Horno
Abadexo ao Forno
Patatas Panadera
Patacas Panadeira
Yogur y Pan
Iogur e Pan

Kcal: 515 Lip: 5,68 Prot: 43,52 HC: 75,30

17 Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO
Tacos de Atún con Tomate y Guisantes
Tacos de Atún con Tomate e Chicharos

Yogur y Pan
Iogur e Pan

Kcal: 384 Lip: 11,07 Prot: 31,41 HC: 40,24

24 Macarrones INTEGRALES Gratinados
Macarrones INTEGRAIS Gratinados
Caballa al Horno
Pescada ao Forno
Panaché de Verduras
Panaché de Verduras
Yogur y Pan
Iogur e Pan

Kcal: 730 Lip: 31,79 Prot: 38,11 HC: 69,46

31 Lentejas Estofadas
Lentellas Estofadas
Huevos en Salsa
Ovos en Salsa
Menestra de Verduras
Minestra de Verduras
Yogur y Pan
Iogur e Pan

Kcal: 681 Lip: 20,12 Prot: 34,75 HC: 87,54

Jueves - Xoves

11 Caldo Gallego
Caldo Galego

Pollo al Ajillo
Pito ao Allo
Champiñones Rehogados
Champiñóns Rehogados
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 654 Lip: 10,96 Prot: 49,43 HC: 70,03

18 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: 510 Lip: 16,60 Prot: 30,00 HC: 61,29

25 Lentejas Castellana
Lentellas Castellá
Cinta de Lomo Adobada
Cinta de Lombo Adobado
Patata Horno
Patata Asada
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 608 Lip: 12,83 Prot: 38,36 HC: 88,36

Viernes - Venres

12 Crema de Zanahoria ECO
Crema de Cenoria ECO

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

Kcal: 411 Lip: 3,34 Prot: 30,26 HC: 65,79

19 Judías Verdes con Jamón
Xudías Verdes con Xamón
Gallineta en Papillote
Pescada en Papillote
Patata Cocida
Patata Cocida
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 396 Lip: 4,97 Prot: 32,85 HC: 52,73

26 Arroz con Pollo
Arroz con pito
Merluza a la Andaluza
Pescada á Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 688 Lip: 20,54 Prot: 35,48 HC: 94,33

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