

Lunes

2 Lentejas Estofadas con Verduras
Lentillas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla
Tortilla de Patata con Cebola
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 584 **Lip:** 17,53 **Prot:** 22,90 **HC:** 85,23

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

9 Crema de Zanahoria ECO
Crema de Cenoria ECO
Paella Valenciana
Paella Valenciana
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 646 **Lip:** 15,02 **Prot:** 20,56 **HC:** 112,28

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

16 Brócoli Salteado
Brócoli Salteado
Albóndigas de Ternera en Salsa
Albóndegas de Tenreira en Salsa
Patatas Fritas
Patata Frita
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 633 **Lip:** 34,70 **Prot:** 19,97 **HC:** 61,63

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

23 Lentejas Estofadas con Verduras
Lentillas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa de Atún
Tortilla Francesa de Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 586 **Lip:** 17,97 **Prot:** 30,62 **HC:** 78,54

Cena: Verdura + Carne + Fruta

30 Sopa de Picadillo con Huevo Cocido
Sopa de Picado con Ovo Cocido
Pollo al Ajillo
Pito ao Allo
Patatas Panadera
Patatas Panadeira
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 753 **Lip:** 23,02 **Prot:** 49,39 **HC:** 65,91

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Martes

3 Arroz con Tomate
Arroz con Tomate
Bienmesabe Adobado
Bienmesabe Adobado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 745 **Lip:** 22,72 **Prot:** 35,08 **HC:** 91,35

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

10 Tallarines con Tomate
Tallarines con Tomate
Tortilla Francesa de Atún
Tortilla Francesa de Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 593 **Lip:** 18,80 **Prot:** 23,44 **HC:** 82,65

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

17 Codos al Gratén
Codos ao Gratén
Bacalao a la Portuguesa
Bacallau con Tomate e Pementos
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 692 **Lip:** 19,77 **Prot:** 39,05 **HC:** 89,16

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

24 Arroz a la Cubana
Arroz ao Cubana
Salchichas de Pollo al Horno
Salchichas de Pavo ao Forno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 675 **Lip:** 23,13 **Prot:** 21,80 **HC:** 98,31

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

31 Espaguetis con Tomate
Espaguetis con Tomate
Crujiente de Bacalao
Crujiente de Bacallau
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada/Postre Especial y Pan
Froita de Tempada/Sobremesa Especial e Pan

Kcal: 732 **Lip:** 26,66 **Prot:** 20,91 **HC:** 102,64

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Miércoles

4 Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO
Cinta de Lomo al Horno
Cinta de Lombo ao Forno
Patatas Fritas
Patata Frita
Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral

Kcal: 547 **Lip:** 20,26 **Prot:** 32,15 **HC:** 61,72

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

11 Sopa de Cocido
Sopa de Cocido
Cocido Completo
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Repolo Rehogado
Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral

Kcal: 693 **Lip:** 20,01 **Prot:** 38,77 **HC:** 92,61

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

18 Lentejas con Chorizo
Lentillas con Chorizo
Tortilla Francesa
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral

Kcal: 617 **Lip:** 20,09 **Prot:** 24,42 **HC:** 87,67

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

25 Macarrones Boloñesa
Macarrones Boloñesa
Merluza en Salsa Verde
Pescada en Salsa Verde
Guisantes (En Guiso)

Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral

Kcal: 617 **Lip:** 15,52 **Prot:** 37,15 **HC:** 81,72

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Jueves

5 Garbanos Estofados con Chorizo
Garavanzos Estofados con Chourizo
Merluza en Papillote
Pescada en Papillote
Verduras Asadas
Verduras Asadas
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 649 **Lip:** 22,40 **Prot:** 38,87 **HC:** 75,17

Cena: Verdura + Carne + Fruta

12 
FESTIVO

19 Arroz Tres Delicias
Arroz Tres Delicias
Croquetas de Jamón
Croquetas de Xamón
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 643 **Lip:** 24,78 **Prot:** 17,55 **HC:** 86,87

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

26 Sopa de Cocido
Sopa de Cocido
Cocido Completo
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Repolo Rehogado
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 702 **Lip:** 20,19 **Prot:** 39,34 **HC:** 93,91

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Viernes

6 Macarrones Gratinados
Macarrones Gratinados
Pollo Asado
Pito Asado
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 819 **Lip:** 23,77 **Prot:** 45,93 **HC:** 82,80

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

13 Patatas Estofadas con Verduras
Patatas Estofadas con Verduras
Merluza con Tomate
Pescada con Tomate
Ensalada de Tomate y Maíz
Ensalada de Tomate e Millo
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 567 **Lip:** 17,20 **Prot:** 30,00 **HC:** 75,84

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

20 Alubias blancas Estofadas con Verduras
Fabas brancas Estofadas con Verduras
Caballa en Aceite
Cabala en Aceite
Ensalada de Pimientos Asados
Ensalada de Pementos Asados
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 473 **Lip:** 20,27 **Prot:** 29,99 **HC:** 43,32

Cena: Verdura + Carne + Fruta

27 Brócoli en Tempura
Brócoli en Tempura
Rotti de Pavo al Horno
Rotti de Pavo ao Forno
Zanahorias Rehogadas
Cenorias Rehogadas
Fruta de Temporada/Yogur y Pan
Froita de Tempada/logur e Pan

Kcal: 487 **Lip:** 22,15 **Prot:** 37,36 **HC:** 34,19

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

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