

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Crema de Calabaza ECO
Crema de Cabaza ECO
Ragout de Pavo
Ragout de Pavo
Arroz INTEGRAL Salteado
Arroz INTEGRAL Salteado
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 548 **Lip:** 5,76 **Prot:** 41,06 **HC:** 83,93

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

11 Macarrones INTEGRALES Napolitana
Macarrones INTEGRAIS Napolitana
Magro de Cerdo con Tomate
Magro de Porco con Tomate
Guisantes Salteados 50g de Guisantes 0,5R de HC
Chícharos Salteados
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 580 **Lip:** 6,28 **Prot:** 39,46 **HC:** 87,51

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

18 Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO
Lasaña Boloñesa Casera de Pollo y Jamón
Lasaña boloñesa

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 428 **Lip:** 10,58 **Prot:** 19,51 **HC:** 65,80

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

5 Caldo Gallego
Caldo Galego
Fogonero al Horno
Fogonero ao Forno
Jardinera de Verduras
Jardineira de Verduras
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 541 **Lip:** 7,30 **Prot:** 38,59 **HC:** 82,14

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

12 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: 609 **Lip:** 12,99 **Prot:** 27,12 **HC:** 98,19

Cena: Verdura + Carne + Fruta

19 Judías Verdes Rehogadas con Patatas
Xudías Verdes Rehogadas con Patacas
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: 489 **Lip:** 6,30 **Prot:** 38,12 **HC:** 49,53

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

6 
FESTIVO

13 Coliflor Ajoarriero
Coliflor Ajoarriero
Arroz con Bacalao
Arroz con Bacallau

Yogur y Pan
Iogur e Pan

Kcal: 522 **Lip:** 10,09 **Prot:** 25,09 **HC:** 86,45

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

20 Lentejas con Chorizo
Lentellas con Chourizo
Caballa al Horno
Pescada ao Forno
Arroz INTEGRAL Salteado
Arroz INTEGRAL Salteado
Yogur y Pan
Iogur e Pan

Kcal: 741 **Lip:** 28,08 **Prot:** 43,32 **HC:** 80,83

Cena: Verdura + Carne + Fruta

7 
FESTIVO

14 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: 271 **Lip:** 1,22 **Prot:** 8,38 **HC:** 58,68

Cena: Legumbre + Carne + Fruta

21 Ensalada Mixta
Ensalada Mixta
Hamburguesa Completa
hamburguesa completa
Patatas Chips

Macedonia de Frutas
Macedonia de Froitas

Kcal: 562 **Lip:** 22,23 **Prot:** 30,62 **HC:** 61,44

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

8 
FESTIVO

15 Sopa de Cocido Gallego
Sopa de Cocido Galego
Cocido Gallego
Cocido Galego Completo

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 694 **Lip:** 19,44 **Prot:** 40,43 **HC:** 92,31

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

22 
FESTIVO

1 Arroz Campesina
Arroz Campesiña
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: 518 **Lip:** 6,99 **Prot:** 15,31 **HC:** 102,40

Cena: Verdura + Pescado + 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