

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

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: 536 Lip: 9,72 Prot: 21,85 HC: 88,59
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: 513 Lip: 9,54 Prot: 22,80 HC: 85,64
22	Crema de Verduras ECO Crema de Verduras ECO Albóndigas de Ternera en Salsa Albóndegas de Tenreira en Salsa Patatas en Guiso Fruta de Temporada y Pan Froita de Tempada e Pan Kcal: 508 Lip: 19,50 Prot: 16,99 HC: 67,77
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: 448 Lip: 3,74 Prot: 29,87 HC: 71,75

9	Arroz Tres Delicias (Zanahoria, Guisantes y Huevo) Arroz Tres Delicias (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: 621 Lip: 8,42 Prot: 35,71 HC: 103,41
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: 761 Lip: 16,38 Prot: 31,66 HC: 124,37
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: 489 Lip: 9,14 Prot: 26,48 HC: 78,38
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: 516 Lip: 6,08 Prot: 37,51 HC: 57,18

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

11	Caldo Gallego Caldo Galego Pollo al Ajillo Pito ao Allo Champiñones Rehogados Champiñóns con Patacas Fruta de Temporada y Pan Froita de Tempada e Pan Kcal: 673 Lip: 11,11 Prot: 49,83 HC: 74,33
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: 529 Lip: 16,75 Prot: 30,40 HC: 65,59
25	Lentejas Castellana Lentellas Castellá Cinta de Lomo Adobada Cinta de Lombo Adobado Patata Horno Pataca Asada Fruta de Temporada y Pan Froita de Tempada e Pan Kcal: 627 Lip: 12,98 Prot: 38,76 HC: 92,66

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: 430 Lip: 3,49 Prot: 30,66 HC: 70,09
19	Judías Verdes con Jamón Xudías Verdes con Xamón Gallineta en Papillote Pescada en Papillote Patata Cocida Pataca Cocida Fruta de Temporada y Pan Froita de Tempada e Pan Kcal: 415 Lip: 5,12 Prot: 33,25 HC: 57,03
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: 707 Lip: 20,69 Prot: 35,88 HC: 98,63

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