

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

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