

## Lunes

- 11** Macarrones con Atún  
Macarrones con Atún  
Tortilla Francesa  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Ensalada de Leituga e Cenoria  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 651 **Lip:** 22,20 **Prot:** 22,84 **HC:** 88,97

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 18** Guisantes Salteados con Jamón  
Chicharos Salteados con Xamón  
Huevos Villarroy  
Ovos Villarroy  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Ensalada de Leituga e Cenoria  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 622 **Lip:** 22,87 **Prot:** 23,82 **HC:** 76,92

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

- 25** Menestra de Verduras  
Minestra de Verduras  
Lacón a la Gallega con Patatas  
Lacón á Galega con Patacas

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 656 **Lip:** 27,04 **Prot:** 33,01 **HC:** 67,99

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

## Martes

- 12** Lentejas Estofadas con Verduras  
Lentellas Estofadas con Verduras  
Magro de Cerdo con Tomate  
Magro de Porco con Tomate  
Arroz Pilaf  
Arroz Pilaf  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 786 **Lip:** 20,18 **Prot:** 46,09 **HC:** 108,35

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

- 19** Arroz Cinco Delicias  
Arroz Cinco Delicias  
Merluza a la Gallega  
Pescada á Galega  
Patatas Dado en Guiso

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 471 **Lip:** 15,48 **Prot:** 27,28 **HC:** 55,59

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

- 26** Judías Pintas Estofadas con Verduras  
Xudías Pintas Estofadas con Verduras  
Bacalao con Tomate  
Bacallau con Tomate  
Pimientos Asados  
Pementos Asados  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 671 **Lip:** 18,85 **Prot:** 40,49 **HC:** 86,52

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

## Miércoles

- 13** Arroz con Tomate  
Arroz con Tomate  
Empanada de Atún Casera  
Empanada de Atún Caseira  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Ensalada de Leituga e Cenoria  
Fruta de Temporada y Pan Integral  
Froita de Tempada e Pan Integral

**Kcal:** 881 **Lip:** 34,16 **Prot:** 22,23 **HC:** 119,14

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 20** Crema de Zanahoria ECO  
Crema de Cenoria ECO  
Pollo Asado  
Pito Asado  
Patatas Panadera y Cebolla Asada  
Patacas Panadeira e Cebola Asada  
Fruta de Temporada y Pan Integral  
Froita de Tempada e Pan Integral

**Kcal:** 664 **Lip:** 18,84 **Prot:** 37,52 **HC:** 63,27

**Cena:** Legumbre + Pescado + Fruta

- 27** Espirales Amatriciana  
Espirais Amatriciana  
Tortilla de Patata con Cebolla Casera  
Tortilla de Patata con Cebolla Caseira  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Ensalada de Leituga e Cenoria  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 759 **Lip:** 30,34 **Prot:** 22,99 **HC:** 99,35

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

## Jueves

- 14** Crema de Verduras ECO  
Crema de Verduras ECO  
Potaje de Garbanzos con Huevo Cocido  
Potaxe de Garavanzos con Ovo Cocido

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 634 **Lip:** 16,90 **Prot:** 24,72 **HC:** 98,12

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

- 21** Macarrones con Chorizo  
Macarrones con Chourizo  
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:** 814 **Lip:** 31,49 **Prot:** 39,65 **HC:** 89,68

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 28** Sopa de Cocido  
Sopa de Cocido  
Albóndigas con Tomate  
Albóndegas con Tomate  
Guisantes (En Guiso)

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 566 **Lip:** 25,11 **Prot:** 17,52 **HC:** 67,30

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

## Viernes

- 15** Patatas a la Riojana  
Patacas ás Rioxana  
Escalope de Merluza  
Escalope de Pescada  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Ensalada de Leituga e Millo  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 719 **Lip:** 31,02 **Prot:** 21,82 **HC:** 90,57

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

- 22** Fabada Asturiana  
Fabada Asturiana  
Tortilla Francesa  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Ensalada de Leituga e Cenoria  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 857 **Lip:** 47,11 **Prot:** 33,20 **HC:** 78,09

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

- 29** Arroz a la Cubana  
Arroz ao Cubana  
Boquerones a la Andaluza  
Boquerones á Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Ensalada de Leituga e Millo  
Yogur y Pan  
logur e Pan

**Kcal:** 501 **Lip:** 16,33 **Prot:** 15,30 **HC:** 76,55

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

# 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](http://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