

Lunes - Luns

Martes - Martes

Miercoles - Mércores

Jueves - Xoves

Viernes - Venres

29

5 Coliflor en Ajada  
Coliflor en Ajada  
Estofado de Pavo  
Estofado de Pavo

Puré de Patata  
Puré de Patata  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan  
**Kcal: 555 Lip: 20,50 Prot: 39,90 HC: 54,06**

12



**Festivo  
Festivo**

19

Sopa de Picadillo con Huevo Cocido  
Sopa de Picado con Ovo Cocido  
Lacón a la Gallega con Patatas  
Lacón á Galega con Patacas

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan  
**Kcal: 687 Lip: 30,40 Prot: 41,21 HC: 62,64**

26

Crema de Calabaza ECO  
Crema de Cabaza ECO  
Tortilla de Patata  
Tortilla de Patata  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Ensalada de Leituga e Cenoria  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal: 424 Lip: 16,34 Prot: 10,17 HC: 58,49**

30

6 Lentejas con Verduras  
Lentellas con Verduras  
Arroz con Calamares  
Arroz con Luras

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan  
**Kcal: 776 Lip: 12,72 Prot: 27,63 HC: 128,05**

13



**Festivo  
Festivo**

20 Crema de Zanahoria ECO  
Crema de Cenoria ECO  
Tortilla Francesa de Atún  
Tortilla Francesa de Atún

Ensalada de Lechuga y Tomate  
Ensalada de Leituga e Tomate  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan  
**Kcal: 540 Lip: 29,34 Prot: 14,79 HC: 56,34**

27

Guisantes Salteados  
Chícharos Salteados  
Espaguetis INTEGRALES Boloñesa  
Espaguetis INTEGRAIS Boloñesa

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan  
**Kcal: 620 Lip: 14,32 Prot: 25,95 HC: 90,21**

31

7 Crema de Calabacín ECO  
Crema de Cabaciña ECO  
Rotti de Pavo al Horno  
Rotti de Pavo ao Forno

Zanahorias Rehogadas  
Cenorias Rehogadas  
Yogur y Pan  
Iogur e Pan  
**Kcal: 532 Lip: 22,29 Prot: 35,94 HC: 47,44**

14



**Festivo  
Festivo**

21

Caldo Gallego  
Caldo Galego  
Paella de Magro y Verduras  
Paella de Magro e Verduras

Yogur y Pan  
Iogur e Pan  
**Kcal: 744 Lip: 17,88 Prot: 35,78 HC: 115,42**

28

Arroz Campesina  
Arroz Campesiña  
Lomo de Jurel al Horno  
Lombo de Xurelo ao Forno  
Verduras Asadas  
Verduras Asadas  
Yogur y Pan  
Iogur e Pan

**Kcal: 692 Lip: 26,26 Prot: 32,31 HC: 83,59**

1

Arroz INTEGRAL con Tomate Casero  
Arroz INTEGRAL con Tomate Caseiro  
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: 579 Lip: 17,14 Prot: 26,59 HC: 80,07**

8

Macarrones INTEGRALES con Tomate  
Macarrones INTEGRAIS con Tomate  
Merluza en Salsa Verde con Guisantes  
Pescada en Salsa Verde Chícharos

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan  
**Kcal: 608 Lip: 14,97 Prot: 34,02 HC: 80,79**

15

Potaje de Alubias  
Potaxe de Fabas  
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: 599 Lip: 20,06 Prot: 23,67 HC: 84,05**

22

Brócoli en Ajada  
Brócoli con allo  
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: 543 Lip: 29,96 Prot: 21,49 HC: 48,32**

29

Sopa de Fideos  
Sopa de Fideos  
Secreto de Cerdo Asado  
Secreto de Porco ao Forno  
Patatas Panadera  
Patacas Panadeira  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal: 622 Lip: 31,94 Prot: 24,96 HC: 59,93**

2

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

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal: 765 Lip: 29,29 Prot: 40,03 HC: 88,01**

9

Sopa de Garbanzos y Ave  
Sopa de Garavanzos e Ave  
Huevo Duro con Judías Verdes, Patatas y Chorizo  
Ovo Duro con Xudías Verdes, Patacas e Chourizo

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan  
**Kcal: 597 Lip: 27,02 Prot: 31,95 HC: 55,62**

16

Sopa Minestrone  
Sopa Minestrone  
Pollo Asado  
Pito Asado  
Verduras Asadas  
Verduras Asadas  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal: 704 Lip: 19,74 Prot: 41,72 HC: 68,43**

23

Crema de Lentejas  
Crema de Lentellas  
Macarrones INTEGRALES con Pollo y Verduras  
Espaguetis Integrais con Pito e Verduras

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan  
**Kcal: 763 Lip: 16,82 Prot: 34,78 HC: 117,92**

1

# 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