

**Lunes - Luns**

**Martes - Martes**

**Miercoles - Mércores**

**Jueves - Xoves**

**Viernes - Venres**

**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: 510 Lip: 15,50 Prot: 39,90 HC: 54,06**

**12**   
**Festivo Festivo**

**19** Crema de Coliflor  
Crema de Coliflor  
Pollo Asado  
Pito Asado

Verduras Asadas  
Verduras Asadas  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan  
**Kcal: 522 Lip: 11,23 Prot: 37,78 HC: 46,06**

**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: 352 Lip: 8,34 Prot: 10,17 HC: 58,49**

**6** Lentejas con Verduras  
Lentellas con Verduras  
Arroz con Calamares  
Arroz con Bacallau

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan  
**Kcal: 686 Lip: 2,72 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: 468 Lip: 21,34 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: 530 Lip: 4,32 Prot: 25,95 HC: 90,21**

**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: 415 Lip: 9,29 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: 654 Lip: 7,88 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: 557 Lip: 11,26 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: 360 Lip: 1,94 Prot: 9,59 HC: 76,97**

**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: 518 Lip: 4,97 Prot: 34,02 HC: 80,79**

**15** Potaje de Alubias  
Potaxe de Fabras  
Lomo Asado  
Lombo Asado  
Calabacín Asado ECO  
Cabaciña Asada ECO  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan  
**Kcal: 496 Lip: 5,22 Prot: 38,52 HC: 76,21**

**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: 516 Lip: 26,96 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: 595 Lip: 28,94 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: 675 Lip: 19,29 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: 552 Lip: 22,02 Prot: 31,95 HC: 55,62**

**16** Macarrones INTEGRALES Amatriciana  
Macarrones INTEGRAIS Amatriciana  
Tortilla Francesa Casera  
Tortilla Francesa Caseira  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Ensalada de Leituga e Cenoria  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan  
**Kcal: 480 Lip: 11,06 Prot: 20,71 HC: 72,76**

**23** Crema de Lentejas  
Crema de Lentellas  
Espaguetis INTEGRALES con Pollo y Verduras  
Espaguetis Integrais con Pito e Verduras  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan  
**Kcal: 671 Lip: 6,82 Prot: 34,78 HC: 117,32**

# 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