

Lunes - Luns

Martes - Martes

Miercoles - Mércores

Jueves - Xoves

Viernes - Venres

6 Crema de Coliflor y Manzana  
Crema de Coliflor e Mazá  
Fideuá Campesina  
Fideuá Campesiña

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal: 561 Lip: 12,59 Prot: 17,14 HC: 95,43**

13 Guisantes Salteados  
Chicharos Salteados  
Paella INTEGRAL de Magro y Verduras  
Paella INTEGRAL de Magro e Verduras

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal: 642 Lip: 14,08 Prot: 26,57 HC: 98,62**

20 Crema de Calabaza ECO  
Crema de Cabaza ECO  
Pasta INTEGRAL con Boloñesa Vegetal  
Pasta INTEGRAL con Boloñesa Vexetal

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal: 735 Lip: 13,40 Prot: 42,31 HC: 113,05**

27 Ensalada Completa con Huevo y Garbanzos  
Ensalada Completa con Ovo e Garavanzos  
Macarrones INTEGRALES Gratinados con Atún  
Macarrones INTEGRAIS Gratinados con Atún

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal: 614 Lip: 19,26 Prot: 22,84 HC: 83,39**

7 Ensalada Rusa con Guisantes  
Ensalada de Pataca e Chicharos  
Bacaladilla al Horno  
Bacaladilla ao Forno  
Verduras Asadas  
Verduras Asadas

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal: 498 Lip: 16,12 Prot: 29,81 HC: 59,62**

14 Crema de Zanahoria ECO  
Crema de Cenoria ECO  
Lacón a la Gallega con Patatas  
Lacón á Galega con Patacas

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal: 640 Lip: 26,86 Prot: 30,68 HC: 71,69**

21 Brócoli en Ajada  
Brócoli con allo  
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: 380 Lip: 16,92 Prot: 11,77 HC: 44,94**

28 Ensalada de Patata y Tomate  
Ensalada de Pataca e Tomate  
Cinta de Lomo Adobada  
Cinta de Lombo Adobado

Zanahoria y Calabacín Salteados  
Cenoria e Cabaciña Salteados  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal: 491 Lip: 17,99 Prot: 21,91 HC: 62,63**

1



Festivo  
Festivo

8 Sopa Juliana  
Sopa Juliana  
Pollo Asado  
Pito Asado  
Arroz con Tomate  
Arroz con Tomate  
Yogur y Pan  
Iogur e Pan

**Kcal: 644 Lip: 22,72 Prot: 38,96 HC: 50,13**

15 Sopa de Picadillo  
Sopa de Picado  
Tortilla de Calabacín  
Tortilla de Cabaciña  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Ensalada de Leituga e Tomate  
Yogur y Pan  
Iogur e Pan

**Kcal: 530 Lip: 24,65 Prot: 25,47 HC: 49,47**

22 Arroz Campesina  
Arroz Campesiña  
Medallón de Bacalao al Horno  
Medallón de Bacallau ao Forno  
Verduras Asadas  
Verduras Asadas  
Yogur y Pan  
Iogur e Pan

**Kcal: 686 Lip: 20,55 Prot: 28,60 HC: 97,76**

29 Crema de Calabacín ECO con Picatostes  
Crema de Cabaciña ECO e Pan Frito  
Pollo en Pepitoria con Arroz  
Pito en Salsa e Arroz

Yogur y Pan  
Iogur e Pan

**Kcal: 644 Lip: 19,60 Prot: 36,96 HC: 64,25**

2

Macarrones INTEGRALES con Tomate  
Macarrones INTEGRAIS con Tomate  
Albóndigas de Merluza  
Albóndegas de Pescado

Jardinera de Verduras  
Xardineira de Verduras  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan  
**Kcal: 758 Lip: 26,10 Prot: 23,48 HC: 103,17**

9 Ensalada de Alubias  
Ensalada de Fabas  
Lomo Asado  
Lombo Asado  
Calabacín Asado ECO  
Cabaciña Asada ECO  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal: 506 Lip: 18,14 Prot: 29,72 HC: 54,04**

16   
Festivo  
Festivo

23 Sopa Juliana  
Sopa Juliana  
Zorza  
Zorza  
Patatas Panadera  
Patacas Panadeira  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal: 481 Lip: 19,26 Prot: 21,20 HC: 57,59**

30 Panaché de Verduras  
Panaché de Verduras  
Filete de Lirio en Salsa  
Filete de Lirio en Salsa

Ensalada de Lechuga y Maíz  
Ensalada de Leituga e Millo  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal: 555 Lip: 20,05 Prot: 33,51 HC: 58,77**

3

Crema de Calabacín ECO  
Crema de Cabaciña ECO  
Estofado de Pavo a la Jardinera (pimiento, champiñón, zanahoria, tomate triturado y patata)  
Estofado de Pavo á Xardineira

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan  
**Kcal: 528 Lip: 15,73 Prot: 38,48 HC: 60,21**

10 Macarrones INTEGRALES Amatriciana  
Macarrones INTEGRAIS Amatriciana  
Tortilla Francesa de Atún  
Tortilla Francesa de Atún  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Ensalada de Leituga e Cenoria  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal: 700 Lip: 32,20 Prot: 20,97 HC: 80,21**

17   
Festivo  
Festivo

24 Salpicón de Alubias  
Salpicón de Fabas  
Merluza en Salsa Verde con Guisantes  
Pescada en Salsa Verde Chicharos

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal: 514 Lip: 13,89 Prot: 33,16 HC: 59,33**

31 Lentejas Estofadas  
Lentillas Estofadas  
Albóndigas Mixtas con Patata al Horno  
Albóndegas Mixtas con Patata ao Forno

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal: 672 Lip: 16,71 Prot: 36,00 HC: 97,26**

# 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