

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 Gratinaos con Atún
Macarrones INTEGRAIS Gratinaos 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
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 Lentejas con Chorizo
Lentellas con Chourizo
Merluza al Horno
Pescada ao Forno
Zanahorias Baby
Cenorias Baby
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 654 **Lip:** 20,01 **Prot:** 40,99 **HC:** 80,76

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



**Festivo
Festivo**

17

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
Lentellas Estofadas
Albóndigas Mixtas con Patata al Horno
Albóndegas Mixtas con Pataca 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

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