

Lunes - Luns

- 8 Macarrones INTEGRALES con Atún  
Macarrones INTEGRAIS con Atún  
  
Tortilla Francesa  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Ensalada de Leituga e Millo  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan  
**Kcal: 517 Lip: 9,57 Prot: 21,45 HC: 84,29**
- 15 Lentejas Estofadas con Verduras  
Lentellas Estofadas con Verduras  
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: 494 Lip: 9,39 Prot: 22,40 HC: 81,34**
- 22 Crema de Verduras ECO  
Crema de Verduras ECO  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
Albóndegas de Tenreira en Salsa  
Patatas en Guiso  
Patacas en Guiso  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan  
  
**Kcal: 489 Lip: 19,35 Prot: 16,59 HC: 63,47**
- 29 Guiso de Verduras  
Guiso de verduras  
Gallineta a la Gallega  
Pescada á Galega  
Patata Cocida  
Patata Cocida  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan  
  
**Kcal: 429 Lip: 3,59 Prot: 29,47 HC: 67,45**

Martes - Martes

- 9 Arroz Tres Delicias (Zanahoria, Guisantes y Huevo)  
Arroz Tres Delicias sen Sal (Cenoria, Chicharos e Ovo)  
Estofado de Cerdo con Verduras  
Estofado de Porco con Verduras  
  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan  
**Kcal: 602 Lip: 8,27 Prot: 35,31 HC: 99,11**
- 16 Garbanzos Encebollados con Chorizo  
Garavanzos Encebollados con Chourizo  
Arroz INTEGRAL con Pollo y Zanahorias  
Arroz INTEGRAL con pito e cenoria  
  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan  
  
**Kcal: 742 Lip: 16,23 Prot: 31,26 HC: 120,07**
- 23 Potaje de Alubias  
Potaxe de Fabas  
Tortilla Francesa con Queso  
Tortilla Francesa de Queixo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Ensalada de Leituga e Millo  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan  
  
**Kcal: 470 Lip: 8,99 Prot: 26,08 HC: 74,08**
- 30 Crema de Calabaza ECO  
Crema de Cabaza ECO  
Pollo Asado  
Pito Asado  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Ensalada de Leituga e Cenoria  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan  
  
**Kcal: 497 Lip: 5,93 Prot: 37,11 HC: 52,88**

Miercoles - Mércores

- 10 Alubias Blancas Estofadas con Verduras  
Fabas brancas Estofadas con Verduras  
  
Abadejo al Horno  
Abadexo ao Forno  
Patatas Panadera  
Patacas Panadeira  
Yogur y Pan  
Iogur e Pan  
**Kcal: 515 Lip: 5,68 Prot: 43,52 HC: 75,30**
- 17 Crema de Calabacín ECO  
Crema de Cabaciña ECO  
Tacos de Atún con Tomate y Guisantes  
Tacos de Atún con Tomate e Chicharos  
  
Yogur y Pan  
Iogur e Pan  
  
**Kcal: 384 Lip: 11,07 Prot: 31,41 HC: 40,24**
- 24 Macarrones INTEGRALES Gratinados  
Macarrones INTEGRAIS Gratinados  
Caballa al Horno  
Pescada ao Forno  
Panaché de Verduras  
Panaché de Verduras  
Yogur y Pan  
Iogur e Pan  
  
**Kcal: 730 Lip: 31,79 Prot: 38,11 HC: 69,46**
- 31 Lentejas Estofadas  
Lentellas Estofadas  
Huevos en Salsa  
Ovos en Salsa  
Menestra de Verduras  
Minestra de Verduras  
Yogur y Pan  
Iogur e Pan  
  
**Kcal: 681 Lip: 20,12 Prot: 34,75 HC: 87,54**

Jueves - Xoves

- 11 Caldo Gallego  
Caldo Galego  
  
Pollo al Ajillo  
Pito ao Allo  
Champiñones Rehogados  
Champiñóns Rehogados  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan  
**Kcal: 654 Lip: 10,96 Prot: 49,43 HC: 70,03**
- 18 Sopa de Fideos  
Sopa de Fideos  
Lacón a la Gallega con Patatas  
Lacón á Galega con Patacas  
  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan  
  
**Kcal: 510 Lip: 16,60 Prot: 30,00 HC: 61,29**
- 25 Lentejas Castellana  
Lentellas Castellá  
Cinta de Lomo Adobada  
Cinta de Lombo Adobado  
Patata Horno  
Patata Asada  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan  
  
**Kcal: 608 Lip: 12,83 Prot: 38,36 HC: 88,36**

Viernes - Venres

- 12 Crema de Zanahoria ECO  
Crema de Cenoria ECO  
  
Merluza a la Gallega  
Pescada á Galega  
Guisantes y Patata  
Chicharos e Patata  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan  
**Kcal: 411 Lip: 3,34 Prot: 30,26 HC: 65,79**
- 19 Judías Verdes con Jamón  
Xudías Verdes con Xamón  
Gallineta en Papillote  
Pescada en Papillote  
Patata Cocida  
Patata Cocida  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan  
  
**Kcal: 396 Lip: 4,97 Prot: 32,85 HC: 52,73**
- 26 Arroz con Pollo  
Arroz con pito  
Merluza a la Andaluz  
Pescada á Andaluz  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Ensalada de Leituga e Tomate  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan  
  
**Kcal: 688 Lip: 20,54 Prot: 35,48 HC: 94,33**

# 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