

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Crema de Calabaza ECO
 Crema de Cabaza ECO
 Ragout de Pavo
 Ragout de Pavo
 Arroz INTEGRAL Salteado
 Arroz INTEGRAL Salteado
 Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

Kcal: 548 **Lip:** 5,76 **Prot:** 41,06 **HC:** 83,93

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

11 Macarrones INTEGRALES Napolitana
 Macarrones INTEGRAIS Napolitana
 Magro de Cerdo con Tomate
 Magro de Porco con Tomate
 Guisantes Salteados 50g de Guisantes 0,5R de HC
 Chicharos Salteados
 Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

Kcal: 580 **Lip:** 6,28 **Prot:** 39,46 **HC:** 87,51

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

18 Crema de Calabacín ECO
 Crema de Cabaciña ECO
 Lasaña Boloñesa Casera de Pollo y Jamón
 Lasaña boloñesa

Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

Kcal: 428 **Lip:** 10,58 **Prot:** 19,51 **HC:** 65,80

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

5 Caldo Gallego
 Caldo Galego
 Fogonero al Horno
 Fogonero ao Forno
 Jardinera de Verduras
 Jardinera de Verduras
 Xardineira de Verduras
 Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

Kcal: 541 **Lip:** 7,30 **Prot:** 38,59 **HC:** 82,14

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

12 Potaje de Alubias y Garbanzos
 Potaxe de Fabas e Garbanzos
 Tortilla de Patata
 Tortilla de Pataca
 Ensalada de Lechuga y Tomate
 Ensalada de Leituga e Tomate

Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

Kcal: 609 **Lip:** 12,99 **Prot:** 27,12 **HC:** 98,19

Cena: Verdura + Carne + Fruta

19 Judías Verdes Rehogadas con Patatas
 Xudías Verdes Rehogadas con Patacas
 Pollo Asado
 Pito Asado
 Ensalada de Lechuga y Maíz
 Ensalada de Leituga e Millo
 Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

Kcal: 489 **Lip:** 6,30 **Prot:** 38,12 **HC:** 49,53

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

6 
FESTIVO

13 Coliflor Ajoarriero
 Coliflor Ajoarriero
 Arroz con Bacalao
 Arroz con Bacallau

Yogur y Pan
 Iogur e Pan

Kcal: 522 **Lip:** 10,09 **Prot:** 25,09 **HC:** 86,45

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

20 Lentejas con Chorizo
 Lentellas con Chourizo
 Caballa al Horno
 Pescada ao Forno
 Arroz INTEGRAL Salteado
 Arroz INTEGRAL Salteado
 Yogur y Pan
 Iogur e Pan

Kcal: 741 **Lip:** 28,08 **Prot:** 43,32 **HC:** 80,83

Cena: Verdura + Carne + Fruta

7 
FESTIVO

14 Crema de Verduras ECO
 Crema de Verduras ECO
 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: 271 **Lip:** 1,22 **Prot:** 8,38 **HC:** 58,68

Cena: Legumbre + Carne + Fruta

21 Ensalada Mixta
 Ensalada Mixta
 Hamburguesa Completa
 hamburguesa completa
 Patatas Chips

Macedonia de Frutas
 Macedonia de Froitas

Kcal: 562 **Lip:** 22,23 **Prot:** 30,62 **HC:** 61,44

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

8 
FESTIVO

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

Fruta de Temporada y Pan
 Froita de Tempada e Pan

Kcal: 694 **Lip:** 19,44 **Prot:** 40,43 **HC:** 92,31

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

22 
FESTIVO

1 Arroz Campesina
 Arroz Campesiña
 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: 518 **Lip:** 6,99 **Prot:** 15,31 **HC:** 102,40

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

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