

Lunes - Luns

Martes - Martes

Miercoles - Mércores

Jueves - Xoves

Viernes - Venres

6 Coliflor Ajoarriero
Coliflor Ajoarriero
Fideuá Campesina
Fideuá Campesina

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 562 **Lip:** 12,71 **Prot:** 17,47 **HC:** 94,98

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 Boloñesa de Pollo
Pasta INTEGRAIS Boloñesa

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 605 **Lip:** 14,00 **Prot:** 20,51 **HC:** 97,02

27 Ensalada Completa con Huevo
Ensalada Completa con Ovo e Garavanzos
Ragout de Pavo
Ragout de Pavo

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 497 **Lip:** 17,44 **Prot:** 38,49 **HC:** 46,44

7 Ensalada Rusa
Ensalada de Pataca e Chicharos
Bacaladilla al Horno
Bacaladilla ao Forno
Patata Asada
Pataca Asada

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 534 **Lip:** 16,08 **Prot:** 30,74 **HC:** 69,20

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 Pasta
Ensalada de Pasta
Cinta de Lomo Adobada
Cinta de Lomo Adobado
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 619 **Lip:** 19,97 **Prot:** 26,40 **HC:** 83,38

1



**Festivo
Festivo**

8 Macarrones INTEGRALES Amatriciana
Macarrones INTEGRAIS Amatriciana
Tortilla Francesa de Atún
Tortilla Francesa de Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria

Yogur y Pan
Iogur e Pan

Kcal: 689 **Lip:** 35,41 **Prot:** 24,15 **HC:** 66,37

15 Sopa de Picadillo
Sopa de Picado
Lasaña Vegetal Casera
Lasaña vexetal caseira
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate

Yogur y Pan
Iogur e Pan

Kcal: 518 **Lip:** 21,57 **Prot:** 24,67 **HC:** 56,04

22



**Festivo
Festivo**

29 Crema de Calabacín
Crema de Cabaciña
Pollo en Pepitoria con Arroz
Pito en Salsa e Arroz

Yogur y Pan
Iogur e Pan

Kcal: 618 **Lip:** 19,14 **Prot:** 35,85 **HC:** 59,78

2

Macarrones INTEGRALES con Tomate
Macarrones INTEGRAIS con Tomate
Albóndigas de Merluza
Albóndegas de Pescado
Jardineria 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 Potaje de Alubias
Potaxe de Fabas
Lomo Asado
Lombo Asado
Patata Cocida
Pataca Cocida

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 681 **Lip:** 18,31 **Prot:** 40,52 **HC:** 92,00

16 Lentejas con Chorizo
Lentellas con Chourizo
Merluza al Horno
Pescada ao Forno
Ensalada de Lechuga, Tomate y Cebolla
Ensalada de Leituga, Tomate e Cebola

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 654 **Lip:** 20,11 **Prot:** 41,92 **HC:** 79,63

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



**Festivo
Festivo**

Kcal: 618 **Lip:** 19,14 **Prot:** 35,85 **HC:** 59,78

3

Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO
Rotti de Pollo con Zanahoria ECO
Rotti de Pito ao Forno con Cenoria

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 483 **Lip:** 17,35 **Prot:** 28,75 **HC:** 55,57

10 Sopa Juliana
Sopa Juliana
Pollo Asado
Pito Asado
Arroz con Tomate
Arroz con Tomate

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 659 **Lip:** 19,60 **Prot:** 36,38 **HC:** 64,39

17



**Festivo
Festivo**

24 Arroz Tres Delicias
Arroz Tres Delicias
Merluza en Salsa Verde con Guisantes
Pescada en Salsa Verde Chicharos

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 585 **Lip:** 15,44 **Prot:** 34,85 **HC:** 75,40

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 lácteos

...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 lácteos