

Lunes - Monday

Martes - Tuesday

Miercoles - Wednesday

Jueves - Thursday

Viernes - Friday

5 Coliflor en Ajada
Sautéed Cauliflower
Estofado de Pavo
Lean Pork with Tomato Sauce

Puré de Patata

Fruta de Temporada y Pan
Seasonal Fruit

Kcal: 510 Lip: 15,50 Prot: 39,90 HC: 54,06

12



Festivo
Festive

19 Crema de Coliflor
Sautéed Cauliflower
Pollo Asado
Roasted Chicken

Verduras Asadas
Roasted Vegetables
Fruta de Temporada y Pan
Seasonal Fruit

Kcal: 522 Lip: 11,23 Prot: 37,78 HC: 46,06

26

Crema de Calabaza ECO
Vegetable Cream
Tortilla de Patata

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Lettuce and Carrot Salad
Fruta de Temporada y Pan
Seasonal Fruit

Kcal: 352 Lip: 8,34 Prot: 10,17 HC: 58,49

6 Lentejas con Verduras
Stewed Lentils with Vegetables
Arroz con Calamares
Rice with Vegetables

Fruta de Temporada y Pan
Seasonal Fruit

Kcal: 686 Lip: 2,72 Prot: 27,63 HC: 128,05

13



Festivo
Festive

20 Crema de Zanahoria ECO
Eco Carrot Cream
Tortilla Francesa de Atún
Omelette

Ensalada de Lechuga y Tomate
Lettuce and Tomato Salad
Fruta de Temporada y Pan
Seasonal Fruit

Kcal: 468 Lip: 21,34 Prot: 14,79 HC: 56,34

27

Guisantes Salteados
Sautéed Green Peas
Espaguetis INTEGRALES Boloñesa
Chicken Bolognese Pasta

Fruta de Temporada y Pan
Seasonal Fruit

Kcal: 530 Lip: 4,32 Prot: 25,95 HC: 90,21

7 Crema de Calabacín ECO
Eco Zucchini Cream
Rotti de Pavo al Horno
Turkey Rotti

Zanahorias Rehogadas
Sautéed Carrots

Yogur y Pan
Yogurt and Bread

Kcal: 415 Lip: 9,29 Prot: 35,94 HC: 47,44

14



Festivo
Festive

21 Caldo Gallego
Stewed Beans
Paella de Magro y Verduras
Rice with Vegetables

Yogur y Pan
Yogurt and Bread

Kcal: 654 Lip: 7,88 Prot: 35,78 HC: 115,42

28

Arroz Campesina
Rice with Vegetables
Lomo de Jurel al Horno
Galician - Style Hake
Verduras Asadas
Roasted Vegetables
Yogur y Pan
Yogurt and Bread

Kcal: 557 Lip: 11,26 Prot: 32,31 HC: 83,59

1 Arroz INTEGRAL con Tomate Casero
Rice with Tomato Sauce
Boquerones a la Andaluza
Floured Hake
Ensalada de Lechuga y Maiz
Lettuce and Tomato Salad
Fruta de Temporada y Pan
Seasonal Fruit

Kcal: 360 Lip: 1,94 Prot: 9,59 HC: 76,97

8 Macarrones INTEGRALES con Tomate
Pasta with Tomato
Merluza en Salsa Verde con Guisantes
Hake in Green Sauce

Fruta de Temporada y Pan
Seasonal Fruit

Kcal: 518 Lip: 4,97 Prot: 34,02 HC: 80,79

15

Potaje de Alubias
Stewed Chickpeas with Spinach
Lomo Asado
Roasted Loin
Calabacín Asado ECO

Fruta de Temporada y Pan
Seasonal Fruit

Kcal: 496 Lip: 5,22 Prot: 38,52 HC: 76,21

22 Brócoli en Ajada
Sautéed Broccoli
Escalope de Merluza
Breaded Hake

Ensalada de Lechuga y Maiz
Lettuce and Tomato Salad
Fruta de Temporada y Pan
Seasonal Fruit

Kcal: 516 Lip: 26,96 Prot: 21,49 HC: 48,32

29 Sopa de Fideos
Noodles Soup
Secreto de Cerdo Asado

Patatas Panadera
Potatoes
Fruta de Temporada y Pan
Seasonal Fruit

Kcal: 595 Lip: 28,94 Prot: 24,96 HC: 59,93

2 Sopa de Cocido Gallego
Chickpeas with Meat and Vegetables
Cocido Gallego
Chickpeas with Meat and Vegetables

Fruta de Temporada y Pan
Seasonal Fruit

Kcal: 675 Lip: 19,29 Prot: 40,03 HC: 88,01

9 Sopa de Garbanzos y Ave
Sopa de Garavanzos e Ave
Huevo Duro con Judías Verdes, Patatas y Chorizo
Sautéed Green Peas with Ham

Fruta de Temporada y Pan
Seasonal Fruit

Kcal: 552 Lip: 22,02 Prot: 31,95 HC: 55,62

16

Macarrones INTEGRALES Amatriciana
Amatriciana Pasta
Tortilla Francesa Casera
Omelette
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Lettuce and Carrot Salad
Fruta de Temporada y Pan
Seasonal Fruit

Kcal: 480 Lip: 11,06 Prot: 20,71 HC: 72,76

23 Crema de Lentejas
Stewed Lentils with Vegetables
Espaguetis INTEGRALES con Pollo y Verduras

Fruta de Temporada y Pan
Seasonal Fruit

Kcal: 671 Lip: 6,82 Prot: 34,78 HC: 117,32

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