

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 Gratinados con Atún
 Macarrones INTEGRAIS Gratinados 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
 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 Patata 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