

Lunes - Luns

Martes - Martes

Miercoles - Mércores

Jueves - Xoves

Viernes - Venres

1



Festivo Festivo

2

Macarrones INTEGRALES con Tomate
Macarrones INTEGRAIS con Tomate
Albóndigas de Merluza
Albóndegas de Pescado
Jardineira de Verduras
Xardineira de Verduras
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

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

6

Coliflor Ajoarriero
Coliflor Ajoarriero
Fideuá Campesina
Fideuá Campesiña

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

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

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

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

9

Potaje de Alubias
Potaxe de Fabras
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

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

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

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

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

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

17



Festivo Festivo

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

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

22



Festivo Festivo

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

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

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

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

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

30

Entremeses
Entremeses
Macarrones con Atún
Macarrones con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 863 Lip: 39,09 Prot: 40,40 HC: 86,27

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

¡CHOLO NEAI!

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