

Lunes - Luns

Martes - Martes

Miercoles - Mércores

Jueves - Xoves

Viernes - Venres

1  **Festivo Festivo**

8 Lentejas Estofadas con Verduras
Lentellas Estofadas con Verduras
Filete de Lirio al Horno
Filete de Lirio ao Forno
Patata Cocida
Pataca Cocida
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

15 Crema de Verduras ECO
Crema de Verduras ECO
Albóndigas de Ternera en Salsa
Albóndegas de Tenreira en Salsa
Patatas en Guiso
Patacas en Guiso
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

22 Caldo Gallego
Caldo Galego

Raxo con Arroz
Raxo con Arroz

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

29 Cous Cous con Verduras y Garbanzos
Cous Cous con Verduras e Garavanzos
Estofado de Magro a la Jardinera
Estofado de Magro de Porco á Xardineira

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 665 **Lip:** 15,77 **Prot:** 42,62 **HC:** 91,64

Kcal: 607 **Lip:** 29,54 **Prot:** 17,59 **HC:** 68,90

Kcal: 818 **Lip:** 16,43 **Prot:** 48,09 **HC:** 126,17

Kcal: 667 **Lip:** 16,61 **Prot:** 39,22 **HC:** 87,19

2 Crema de Zanahoria ECO
Crema de Cenoria ECO

Merluza a la Gallega
Pescada á Galega
Guisantes y Patata
Chícharos e Pataca
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

9 Judías Verdes con Jamón
Xudías Verdes con Xamón
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

16 Lentejas Estofadas con Verduras
Lentellas Estofadas con Verduras
Huevo Duro con Judías Verdes y Caballa
Ovo Duro con Xudías Verdes e Caballa

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

23 Ensalada de Pasta INTEGRAL
Ensalada de Pasta INTEGRAL

Estofado de Pavo a la Jardinera
Estofado de Pavo á Xardineira

Natillas de Chocolate y Pan
Cremas de Chocolate e Pan

30 Lentejas con Verduras
Lentellas con Verduras
Arroz Marinero
Arroz Mariñeiro

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 565 **Lip:** 18,49 **Prot:** 30,66 **HC:** 70,09

Kcal: 427 **Lip:** 18,61 **Prot:** 15,06 **HC:** 49,63

Kcal: 766 **Lip:** 25,47 **Prot:** 50,82 **HC:** 84,61

Kcal: 725 **Lip:** 19,53 **Prot:** 45,25 **HC:** 89,00

Kcal: 732 **Lip:** 12,76 **Prot:** 30,07 **HC:** 130,12

3 Arroz INTEGRAL Tres Delicias (Zanahoria, Guisantes y Huevo)
Arroz INTEGRAL Tres Delicias (Cenoria, Chícharos e Ovo)
Estofado de Cerdo con Verduras
Estofado de Porco con Verduras

Yogur y Pan
Iogur e Pan

10 Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO
Espaguettis con Atún
Espaguetis con Atún

Yogur y Pan
Iogur e Pan

17 Macarrones INTEGRALES Gratinados
Macarrones INTEGRAIS Gratinados
Pollo Guisado
Pito Guisado
Panaché de Verduras
Panaché de Verduras
Yogur y Pan
Iogur e Pan

24 Lentejas ECO Estofadas
Lentellas ECO Estofadas

Tortilla Francesa con Queso
Tortilla Francesa de Queixo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Yogur y Pan
Iogur e Pan

Kcal: 685 **Lip:** 22,50 **Prot:** 38,53 **HC:** 81,11

Kcal: 594 **Lip:** 18,93 **Prot:** 21,46 **HC:** 85,15

Kcal: 837 **Lip:** 25,65 **Prot:** 45,03 **HC:** 85,06

Kcal: 659 **Lip:** 23,16 **Prot:** 32,03 **HC:** 81,23

4 Sopa de Verduras
Sopa de Fideos Vexetal

Boquerones a la Andaluza
Boquerones á Andaluza
Calabacín Asado
Cabaciña Asada
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

11 Garbanzos Estofados
Garavanzos Estofados
Arroz INTEGRAL con Pollo y Zanahorias
Arroz INTEGRAL con pito e cenoria

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

18 Potaje de Alubias
Potaxe de Fabas
Cinta de Lomo Adobada
Cinta de Lombo Adobado
Patata Horno
Pataca Asada
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

25 Arroz Primavera
Arroz Primavera

Merluza en Salsa Verde con Guisantes
Pescada en Salsa Verde Chícharos

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 441 **Lip:** 16,26 **Prot:** 23,44 **HC:** 51,00

Kcal: 733 **Lip:** 18,18 **Prot:** 28,56 **HC:** 116,54

Kcal: 680 **Lip:** 20,12 **Prot:** 34,52 **HC:** 94,23

Kcal: 631 **Lip:** 13,37 **Prot:** 32,49 **HC:** 97,80

5 Alubias Blancas Estofadas con Verduras
Fabas brancas Estofadas con Verduras

Pollo al Ajillo
Pito ao Allo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

12 Sopa de Fideos
Sopa de Fideos
Lacón a la Gallega con Patatas
Lacón á Galega con Patacas

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

19 Arroz con Tomate
Arroz con Tomate
Merluza al Horno
Pescada ao Forno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

26 Ensalada de Judías Verdes y Alubias con Atún
Ensalada de Xudías Verdes e Fabas con Atún
Pollo Asado
Pito Asado
Patata Cocida
Pataca Cocida
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 750 **Lip:** 19,97 **Prot:** 48,33 **HC:** 75,66

Kcal: 574 **Lip:** 21,75 **Prot:** 30,40 **HC:** 65,59

Kcal: 616 **Lip:** 17,22 **Prot:** 29,46 **HC:** 90,44

Kcal: 671 **Lip:** 20,64 **Prot:** 41,14 **HC:** 58,24

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