

**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**



**Festivo**  
**Festivo**

**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

**17**



**Festivo**  
**Festivo**

**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 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](http://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