

## 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

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

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

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

22

Caldo Gallego  
 Caldo Galego

Raxo con Arroz  
 Raxo con Arroz

Fruta de Temporada y Pan  
 Froita de Tempada e Pan

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

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: 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  
 Chicharos e Pataca  
 Fruta de Temporada y Pan  
 Froita de Tempada e Pan

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

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

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

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

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

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

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

30

Lentejas con Verduras  
 Lentellas con Verduras  
 Arroz Marinero  
 Arroz Mariñeiro

Fruta de Temporada y Pan  
 Froita de Tempada e Pan

**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,  
 Chicharos e Ovo)  
 Estofado de Cerdo con Verduras  
 Estofado de Porco con Verduras

Yogur y Pan  
 Iogur e Pan

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

10

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

Yogur y Pan  
 Iogur e Pan

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

17

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

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

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: 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

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

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

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

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

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

25

Arroz Primavera  
 Arroz Primavera

Merluza en Salsa Verde con Guisantes  
 Pescada en Salsa Verde Chicharos

Fruta de Temporada y Pan  
 Froita de Tempada e Pan

**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

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

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

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

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

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

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: 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](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