

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

1



2

3

6 Lentejas Estofadas con Verduras  
Lentillas Estofadas con Verduras  
Tortilla de Patata  
Tortilla de Patata  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Ensalada de Leituga e Millo  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 589 **Lip:** 17,54 **Prot:** 22,82 **HC:** 86,32

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

7 Judías Verdes con Jamón  
Xudías Verdes con Xamón  
Arroz con Bacalao  
Arroz con Bacallau  
  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 586 **Lip:** 13,63 **Prot:** 25,46 **HC:** 94,18

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

8 Crema de Puerro ECO  
Crema de allo Porro ECO  
Cinta de Lomo Adobada  
Cinta de Lombo Adobado  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Ensalada de Leituga e Cenoria  
Yogur y Pan  
Iogur e Pan

**Kcal:** 484 **Lip:** 22,53 **Prot:** 25,12 **HC:** 46,54

**Cena:** Legumbre + Huevo + Fruta

9 Menestra de Verduras  
Minestra de Verduras  
Gallineta a la Gallega  
Pescada à Galega  
Patata Cocida  
Patata Cocida  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 576 **Lip:** 16,51 **Prot:** 31,59 **HC:** 70,15

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

10 Sopa de Cocido Gallego  
Sopa de Cocido Galego  
Lacón con Patatas  
Lacón con Grelos e Patacas  
  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 604 **Lip:** 27,32 **Prot:** 30,77 **HC:** 59,57

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

13 Guisantes Rehogados  
Chicharos Rehogados  
Arroz con Pollo y Verduras  
Arroz con pito e verduras

**Kcal:** 646 **Lip:** 13,81 **Prot:** 23,18 **HC:** 107,20

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

14 Crema de Verduras ECO  
Crema de Verduras ECO  
Lomo Asado  
Lombo Asado  
Brócoli Rehogado  
Brócoli Rehogado  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 508 **Lip:** 17,72 **Prot:** 29,30 **HC:** 59,40

**Cena:** Legumbre + Pescado + Lácteo

15 Macarrones Gratinados  
Macarrones Gratinados  
Caballa en Aceite  
Cabala en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Ensalada de Leituga e Millo  
Yogur y Pan  
Iogur e Pan

**Kcal:** 677 **Lip:** 25,99 **Prot:** 43,58 **HC:** 66,15

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

16 Lentejas con Vegetales  
Lentillas con Vexetais  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
Albóndegas de Tenreira en Salsa  
Patatas en Guiso

**Kcal:** 727 **Lip:** 30,22 **Prot:** 28,72 **HC:** 87,33

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

17 Arroz Tres Delicias  
Arroz Tres Delicias  
Merluza al Horno  
Pescada ao Forno  
Verduras Asadas  
Verduras Asadas  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 580 **Lip:** 18,33 **Prot:** 32,12 **HC:** 71,29

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

20 Garbanzos Estofados  
Garavanzos Estofados  
Pollo al Ajillo  
Pito ao Allo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Ensalada de Leituga e Cenoria  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 744 **Lip:** 22,32 **Prot:** 46,69 **HC:** 70,23

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

21 Guiso de Verduras ECO  
Guiso de verduras ECO  
Canelones de Atún con Bechamel  
Canelones de Atún con Bechamel

**Kcal:** 510 **Lip:** 15,79 **Prot:** 12,87 **HC:** 80,25

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

22 Crema de Calabacín  
Crema de Cabaciña  
Rotti de Pavo al Horno  
Rotti de Pavo ao Forno  
Zanahorias en Guiso

**Kcal:** 490 **Lip:** 18,85 **Prot:** 35,28 **HC:** 44,82

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

23 Arroz con Tomate  
Arroz con Tomate  
Boquerones a la Andaluza  
Boquerones à Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Ensalada de Leituga e Millo  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal:** 477 **Lip:** 10,18 **Prot:** 9,70 **HC:** 90,81

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

24 Sopa de Cocido Gallego  
Sopa de Cocido Galego  
Cocido Gallego  
Cocido Galego Completo

**Kcal:** 784 **Lip:** 29,44 **Prot:** 40,43 **HC:** 92,31

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

27 Coliflor en Ajada  
Coliflor en Ajada  
Pavo Guisado a la Jardinera  
Pavo guisado con verduras

**Kcal:** 446 **Lip:** 14,65 **Prot:** 29,54 **HC:** 50,02

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

28 Lentejas con Chorizo  
Lentillas con Chourizo  
Arroz con Calamares  
Arroz con Bacallau

**Kcal:** 795 **Lip:** 12,87 **Prot:** 28,03 **HC:** 132,27

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

29 Macarrones con Tomate  
Macarrones con Chourizo  
Escalope de Merluza  
Escalope de Pescada

**Kcal:** 753 **Lip:** 34,62 **Prot:** 27,94 **HC:** 81,38

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

30 Crema de Calabaza  
Crema de Cabaza  
Magro de Cerdo con Guisantes y Patata  
Dado  
Magro de Porco con Chicharos e Pataca

**Kcal:** 542 **Lip:** 15,30 **Prot:** 29,08 **HC:** 73,94

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

Ensalada de Lechuga y Tomate  
Ensalada de Leituga e Tomate  
Yogur y Pan  
Iogur e Pan

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan



FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

# 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