

Lunes

11 Macarrones con Atún
Macarrones con Atún
Tortilla Francesa
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 651 **Lip:** 22,20 **Prot:** 22,84 **HC:** 88,97

Cena: Verdura + Carne + Fruta

18 Guisantes Salteados con Jamón
Chicharos Salteados con Xamón
Huevos Villarroy
Ovos Villarroy
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 622 **Lip:** 22,87 **Prot:** 23,82 **HC:** 76,92

Cena: Patata + Carne + Fruta

25 Menestra de Verduras
Minestra de Verduras
Lacón a la Gallega con Patatas
Lacón á Galega con Patacas

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 656 **Lip:** 27,04 **Prot:** 33,01 **HC:** 67,99

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

Martes

12 Lentejas Estofadas con Verduras
Lentellas Estofadas con Verduras
Magro de Cerdo con Tomate
Magro de Porco con Tomate
Arroz Pilaf
Arroz Pilaf
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 786 **Lip:** 20,18 **Prot:** 46,09 **HC:** 108,35

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

19 Arroz Cinco Delicias
Arroz Cinco Delicias
Merluza a la Gallega
Pescada á Galega
Patatas Dado en Guiso

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 471 **Lip:** 15,48 **Prot:** 27,28 **HC:** 55,59

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

26 Judías Pintas Estofadas con Verduras
Xudías Pintas Estofadas con Verduras
Bacalao con Tomate
Bacallau con Tomate
Pimientos Asados
Pementos Asados
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 671 **Lip:** 18,85 **Prot:** 40,49 **HC:** 86,52

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Miércoles

13 Arroz con Tomate
Arroz con Tomate
Empanada de Atún Casera
Empanada de Atún Caseira
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral

Kcal: 881 **Lip:** 34,16 **Prot:** 22,23 **HC:** 119,14

Cena: Verdura + Carne + Fruta

20 Crema de Zanahoria ECO
Crema de Cenoria ECO
Pollo Asado
Pito Asado
Patatas Panadera y Cebolla Asada
Patacas Panadeira e Cebola Asada
Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral

Kcal: 664 **Lip:** 18,84 **Prot:** 37,52 **HC:** 63,27

Cena: Legumbre + Pescado + Fruta

27 Espirales Amatriciana
Espirais Amatriciana
Tortilla de Patata con Cebolla Casera
Tortilla de Pataca con Cebola Caseira
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 759 **Lip:** 30,34 **Prot:** 22,99 **HC:** 99,35

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Jueves

14 Crema de Verduras ECO
Crema de Verduras ECO
Potaje de Garbanzos con Huevo Cocido
Potaxe de Garavanzos con Ovo Cocido

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 634 **Lip:** 16,90 **Prot:** 24,72 **HC:** 98,12

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

21 Macarrones con Chorizo
Macarrones con Chourizo
Caballa en Aceite
Cabala en Aceite
Ensalada de Pimientos Asados
Ensalada de Pementos Asados
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 814 **Lip:** 31,49 **Prot:** 39,65 **HC:** 89,68

Cena: Verdura + Carne + Fruta

28 Sopa de Cocido
Sopa de Cocido
Albóndigas con Tomate
Albóndegas con Tomate
Guisantes (En Guiso)

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 566 **Lip:** 25,11 **Prot:** 17,52 **HC:** 67,30

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Viernes

15 Patatas a la Riojana
Patacas ás Rioxana
Escalope de Merluza
Escalope de Pescada
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 719 **Lip:** 31,02 **Prot:** 21,82 **HC:** 90,57

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

22 Fabada Asturiana
Fabada Asturiana
Tortilla Francesa
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 857 **Lip:** 47,11 **Prot:** 33,20 **HC:** 78,09

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

29 Arroz a la Cubana
Arroz ao Cubana
Boquerones a la Andaluza
Boquerones á Andaluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Yogur y Pan
logur e Pan

Kcal: 501 **Lip:** 16,33 **Prot:** 15,30 **HC:** 76,55

Cena: Verdura + Carne + Fruta

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