

Lunes - Luns

Martes - Martes

Miercoles - Mércores

Jueves - Xoves

Viernes - Venres

1



**Festivo**  
**Festivo**

2

3

4

5

8

Lentejas Estofadas con Verduras  
Lentellas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa  
Tortilla Francesa  
Champiñones Rehogados  
Champiñóns Rehogados  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

9

10

11

12

**Kcal: 619 Lip: 20,24 Prot: 24,75 HC: 86,88**

15

Guiso de Verduras ECO  
Guiso 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

16

17

18

19

**Kcal: 587 Lip: 29,95 Prot: 17,58 HC: 62,35**

22

Judías Verdes Rehogadas con Ajo  
Xudías Verdes Rehogadas con Allo  
Raxo con Arroz  
Raxo con Arroz

23

24

25

26

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal: 597 Lip: 12,45 Prot: 35,03 HC: 91,05**

29

Guisantes Rehogados  
Chicharos Rehogados  
Estofado de Magro a la Jardinera  
Estofado de Magro de Porco á Xardineira

30

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal: 543 Lip: 15,46 Prot: 38,86 HC: 57,64**

mediterránea

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

# 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