

Lunes-Luns

2 Lentejas Estofadas con Verduras
Lentellas Estofadas con Verduras
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: 579 **Lip:** 17,52 **Prot:** 22,85 **HC:** 82,85

9 Crema de Zanahoria ECO
Crema de Cenoria ECO

Estofado de Cerdo con Verduras
Estofado de Porco con Verduras

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 429 **Lip:** 15,59 **Prot:** 26,46 **HC:** 45,65

16 Sopa de Pasta
Sopa de Fideos
Cinta de Lomo Adobada
Cinta de Lombo Adobado
Verduras Asadas
Verduras Asadas
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 446 **Lip:** 14,49 **Prot:** 21,47 **HC:** 58,12

23 Crema de Verduras ECO
Crema de Verduras ECO
Pollo Asado
Polo Asado
Patatas Panadera
Patacas Panadeira
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 475 **Lip:** 19,06 **Prot:** 34,30 **HC:** 42,14

30

Martes-Martes

3 Judías Verdes Rehogadas con Patatas
Xudías Verdes Rehogadas con Patacas
Magro de Cerdo con Tomate y Guisantes
Magro de Porco con Tomate

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 478 **Lip:** 15,46 **Prot:** 33,52 **HC:** 51,50

10 Macarrones INTEGRALES con Tomate
Macarrones INTEGRAIS con Tomate

Boquerones a la Andaluza
Boquerones á Andaluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 684 **Lip:** 25,21 **Prot:** 29,51 **HC:** 82,54

17 Brócoli Rehogado con Jamón
Brócoli Rehogado e Ovo Cocido
Arroz INTEGRAL con Pollo y Zanahorias
Arroz INTEGRAL con Polo e Cenoria

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 588 **Lip:** 16,27 **Prot:** 21,27 **HC:** 87,72

24 Macarrones INTEGRALES Gratinados
Macarrones INTEGRAIS Gratinados
Tortilla Francesa
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 610 **Lip:** 19,23 **Prot:** 19,52 **HC:** 88,16

31

Miercoles-Mércores

4 Sopa de Picadillo con Huevo Cocido
Sopa de Picado con Ovo Cocido
Merluza al Horno
Pescada ao Forno
Verduras y Patatas Asadas
Verduras e Patacas Asadas
Yogur y Pan
logur e Pan

Kcal: 572 **Lip:** 25,15 **Prot:** 39,33 **HC:** 45,49

11 Caldo Gallego
Caldo Galego

Pollo al Curry con Manzana y Patata
Polo ao Curry con Mazá e Pataca

Yogur y Pan
logur e Pan

Kcal: 676 **Lip:** 21,37 **Prot:** 49,81 **HC:** 73,97

18 Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO
Albóndigas de Salmón en Salsa
Albóndegas de Salmón

Yogur y Pan
logur e Pan

Kcal: 556 **Lip:** 24,26 **Prot:** 22,96 **HC:** 62,36

25 Potaje de Alubias con Chorizo
Potaxe de Fabas
Palometa al Horno
Pescada ao Forno
Jardinera de Verduras
Xardineira de Verduras
Yogur y Pan
logur e Pan

Kcal: 691 **Lip:** 27,72 **Prot:** 47,24 **HC:** 64,30

Jueves-Xoves

5 Crema de Calabaza ECO
Crema de Cabaza ECO
Macarrones Boloñesa de Pollo
Macarrones Boloñesa de Polo

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 561 **Lip:** 14,77 **Prot:** 17,56 **HC:** 88,90

12 Arroz Tres Delicias Casero (Zanahoria,
Guisantes y Pavo)
*Arroz Tres Delicias Caseiro (Cenoria,
Chicharos e Ovo)*
Tortilla Francesa con Queso
Tortilla Francesa con Queixo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 642 **Lip:** 17,14 **Prot:** 21,56 **HC:** 104,36

19



**Festivo-
Festivo**

26 Menestra de Verduras
Minestra de Verduras
Hamburguesa al Horno
Hamburguesa de Polo ao Forno
Arroz Pilaf
Arroz Pilaf
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 637 **Lip:** 28,72 **Prot:** 22,93 **HC:** 71,68

Viernes-Venres

6 Arroz INTEGRAL con Tomate Casero
Arroz INTEGRAL con Tomate Caseiro
Hamburguesa de Atún al Horno
Hamburguesa de Atún ao Forno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 614 **Lip:** 20,72 **Prot:** 24,57 **HC:** 83,47

13 Alubias Blancas Estofadas con Verduras
Fabas Brancas Estofadas con Verduras

Merluza a la Gallega
Pescada á Galega
Patatas Panadera
Patacas Panadeira
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 584 **Lip:** 18,38 **Prot:** 35,24 **HC:** 71,22

20

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

Kcal: 582 **Lip:** 17,52 **Prot:** 22,95 **HC:** 83,47

27 Crema de Zanahoria
Crema de Cenoria
Marmitako de Atún
Marmitako de Atún
Patatas en Guiso
Patacas en Guiso
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 348 **Lip:** 13,42 **Prot:** 14,38 **HC:** 43,16

mediterránea

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

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

ALIMENTACIÓN INTEGRATIVA NO TEU DÍA A DÍA

¿En que consiste?

A alimentación integrativa considera a saúde dende un punto de vista global de diversos factores incluíndo a alimentación, o estilo de vida, as emocións, a contorna e as relacións sociais. Buscando nutrir corpo e mente para promover un benestar global.



¡ESCANEA O NOSO QR
OU Preme aquí
PARA DESCUBRIR
CADA PUNTO!

PREPÁRACHE PARA

2ª EDICIÓN "PEQUENOS CHEFS"



Programa de nutrición
y hábitos saludables
del Grupo Mediterránea

mediterránea
EDUCACIÓN



SE COMICHES...

PASTA ARROZ / PATACA / LEGUME+ CARNE.....
PASTA / ARROZ / PATACA / LEGUME+ PEIXE..
PASTA / ARROZ / PATACA / LEGUMBE + OVO.....
VERDURA + CARNE.....
VERDURA + PEIXE.....
VERDURA + OVO.....
FROITAS/ LÁCTEO.....

...DEBERÍAS CEAR

VERDURA + PEIXE/ OVO/ LEGUME
VERDURA + CARNE / OVO/ LEGUME
VERDURA + PEIXE/ CARNE / LEGUME
PASTA / ARROZ / PATACA / LEGUME+ PEIXE/ OVO
PASTA / ARROZ / PATACA / LEGUME+ CARNE / OVO
PASTA / ARROZ / PATACA / LEGUME+ PEIXE/ CARNE
FROITES/ LÁCTEO