

Lunes-Luns

Martes-Martes

Miercoles-Mércores

Jueves-Xoves

Viernes-Venres

1



**Festivo-  
Festivo**

**4** Macarrones con Atún  
Macarrones con Atún

Tortilla Francesa  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Ensalada de Leituga e Millo  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan  
**Kcal: 647 Lip: 20,64 Prot: 21,58 HC: 94,60**

**11** Lentejas Estofadas con Verduras  
Lentillas Estofadas con Verduras  
Cinta de Lomo Adobada  
Cinta de Lombo Adobado

Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Ensalada de Leituga e Cenoria  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan  
**Kcal: 580 Lip: 17,16 Prot: 33,35 HC: 75,85**

**18** Arroz con Tomate Casero  
Arroz con Tomate Caseiro  
Merluza en Salsa Verde  
Pescada en Salsa Verde  
Verduras Asadas  
Verduras Asadas  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal: 637 Lip: 17,87 Prot: 28,21 HC: 93,96**

**25** Crema de Zanahoria ECO  
Crema de Cenoria ECO  
Estofado de Pavo con Patata y Verduras  
Estofado de Pavo á Xardineira con Pataca

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal: 543 Lip: 20,36 Prot: 36,31 HC: 54,80**

**5** Crema de Zanahoria ECO  
Crema de Cenoria ECO

Estofado de Magro a la Jardinera  
Estofado de Magro de Porco á Xardineira

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan  
**Kcal: 474 Lip: 17,02 Prot: 31,68 HC: 48,21**

**12** Judías Verdes Rehogadas con Patatas  
Xudías Verdes Rehogadas con Patacas  
Coditos con Boloñesa de Atún  
Macarrones INTEGRAIS con Atún

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan  
**Kcal: 575 Lip: 14,41 Prot: 20,35 HC: 91,50**

**19** Garbanzos Estofados con Verduras  
Garvanzos Estofados con Verduras  
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: 593 Lip: 19,11 Prot: 24,22 HC: 84,11**

**26** Macarrones INTEGRALES Amatriciana  
Macarrones INTEGRAIS Amatriciana  
Merluza al Horno  
Pescada ao Forno  
Menestra Rehogada  
Minestra de Verduras  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal: 686 Lip: 22,33 Prot: 33,88 HC: 83,92**

**6** Brócoli Rehogado  
Brócoli Rehogado

Merluza a la Gallega  
Pescada á Galega  
Patata Cocida  
Pataca Cocida  
Yogur y Pan  
Iogur e Pan  
**Kcal: 450 Lip: 21,75 Prot: 28,87 HC: 31,47**

**13** Sopa de Tomate  
Sopa de Cocido  
Arroz INTEGRAL con Pollo y Zanahorias  
Arroz INTEGRAL con Polo e Cenoria

Yogur y Pan  
Iogur e Pan  
**Kcal: 583 Lip: 14,12 Prot: 22,78 HC: 92,30**

**20** Ensalada de Pasta INTEGRAL  
Ensalada de Pasta INTEGRAL  
Palometa al Horno  
Pescada ao Forno  
Jardinera de Verduras  
Xardineira de Verduras  
Yogur y Pan  
Iogur e Pan

**Kcal: 685 Lip: 25,92 Prot: 40,21 HC: 69,78**

**27** Lentejas Estofadas  
Lentillas Estofadas  
Tortilla de Calabacín  
Tortilla de Cabaciña  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Ensalada de Leituga e Millo  
Yogur y Pan  
Iogur e Pan

**Kcal: 625 Lip: 22,58 Prot: 27,84 HC: 77,43**

**7** Potaje de Garbanzos  
Potaxe de Garavanzos

Pollo Asado  
Polo Asado  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Ensalada de Leituga e Tomate  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan  
**Kcal: 648 Lip: 19,54 Prot: 48,75 HC: 71,49**

**14** Ensalada Mixta  
Ensalada Mixta  
Estofado de Palometa con Patata y Verduras  
Pescada Guisado

Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan  
**Kcal: 467 Lip: 16,68 Prot: 35,07 HC: 44,22**

**21** Crema de Verduras ECO  
Crema de Verduras ECO  
Pollo Asado  
Polo Asado  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Ensalada de Leituga e Tomate  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal: 460 Lip: 16,25 Prot: 35,60 HC: 43,89**

**28** Arroz Primavera  
Arroz Primavera  
Boquerones a la Andaluza  
Boquerones á Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Ensalada de Leituga e Cenoria  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal: 684 Lip: 23,60 Prot: 27,57 HC: 93,96**

**8** Arroz INTEGRAL Tres Delicias (Zanahoria, Guisantes y Tortilla)  
Arroz INTEGRAL Tres Delicias Caseiro (Cenoria, Chicharos e Ovo)  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
Albóndegas de Tenreira en Salsa  
Menestra de Verduras  
Minestra de Verduras  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal: 850 Lip: 38,38 Prot: 25,57 HC: 99,06**

**15** Crema de Calabacín ECO  
Crema de Cabaciña ECO  
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: 468 Lip: 16,89 Prot: 11,94 HC: 67,02**

**22** Guisantes Rehogados  
Chicharos Rehogados  
Magro de Cerdo Guisado  
Magro de Porco con Guisado  
Arroz Pilaf  
Arroz Pilaf  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal: 646 Lip: 19,25 Prot: 39,61 HC: 76,08**

**29** Sopa de Verduras con Fideos  
Sopa de Fideos Vexetal con Ovo Cocido  
Filete Ruso  
Filete Ruso  
Patata Horno  
Pataca Asada  
Fruta de Temporada y Pan  
Froita de Tempada e Pan

**Kcal: 578 Lip: 24,94 Prot: 23,17 HC: 66,32**



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.



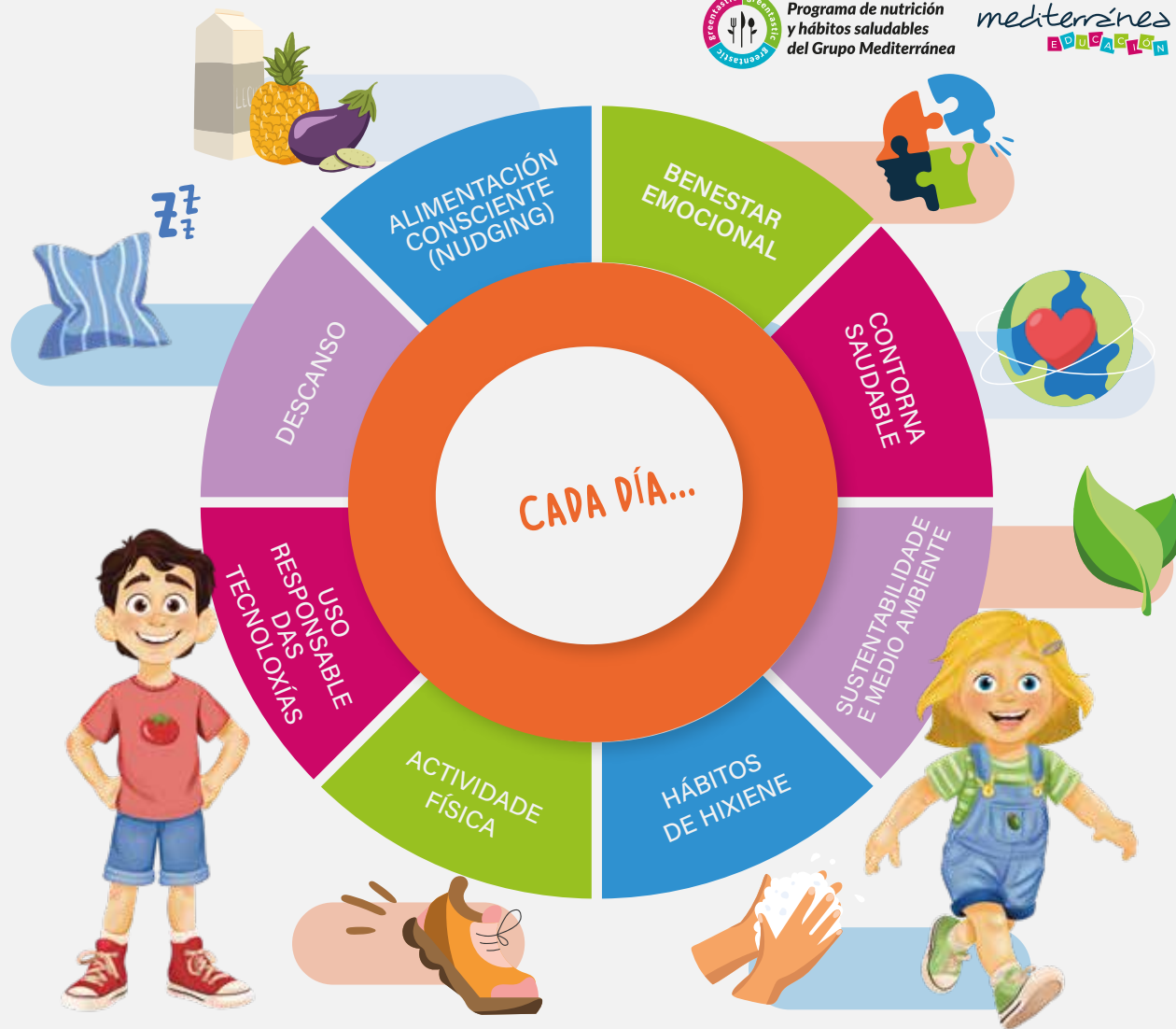
¡ESCANEA O NOSO QR OU Preme aquí PARA DESCUBRIR CADA PUNTO!

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.....
- FRUITAS/ 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
- FRUITAS/ LÁCTEO