

Lunes-Luns

5

12 Coliflor con Patata en Ajada
Coliflor con Patacas en Ajada

Hamburguesa de Pollo al Horno
Hamburguesa de Polo ao Forno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Kcal: 434 Lip: 20,47 Prot: 19,09 HC: 42,87

19 Garbanzos Guisados con Verduras
Garavanzos Guisados
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: 639 Lip: 19,37 Prot: 46,96 HC: 71,80

26 Caldo Gallego
Caldo Galego
Tortilla de Patata
Tortilla de Pataca

Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Kcal: 576 Lip: 18,58 Prot: 23,46 HC: 79,64

Martes-Martes

6

13 Lentejas con Verduras
Lentellas con Verduras

Arroz con Calamares
Arroz con Luras

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Kcal: 726 Lip: 13,42 Prot: 30,32 HC: 126,03

20 Crema de Zanahoria ECO
Crema de Cenoria ECO
Tacos de Atún con Tomate Casero
Tacos de Atún con Tomate Caseiro
Arroz Pilaf
Arroz Pilaf
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 512 Lip: 15,71 Prot: 28,40 HC: 66,55

27 Sopa de Ave con Fideos
Sopa de Ave con Fideos
Merluza en Salsa Verde
Pescada en Salsa Verde

Jardinera de Verduras
Xardineira de Verduras
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Kcal: 561 Lip: 20,55 Prot: 30,90 HC: 62,82

Miercoles-Mércores

7

14 Sopa de Fideos
Sopa de Fideos

Huevo Duro con Judías Verdes y Chorizo
Ovo Duro con Xudías Verdes e Chourizo

Yogur y Pan
Iogur e Pan
Kcal: 479 Lip: 22,25 Prot: 22,72 HC: 45,06

21 Macarrones INTEGRALES Amatriciana
Macarrones INTEGRAIS Amatriciana
Tortilla Francesa
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Yogur y Pan
Iogur e Pan

Kcal: 619 Lip: 25,80 Prot: 23,29 HC: 70,86

28 Lentejas Estofadas con Verduras
Lentellas Estofadas con Verduras
Lacón a la Gallega con Patatas
Lacón á Galega con Patacas

Yogur y Pan
Iogur e Pan
Kcal: 872 Lip: 53,84 Prot: 38,96 HC: 60,54

Jueves-Xoves

8

Arroz INTEGRAL con Tomate Casero
Arroz INTEGRAL con Tomate Caseiro
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: 661 Lip: 24,29 Prot: 26,98 HC: 84,38

15 Macarrones INTEGRALES con Tomate Casero
Macarrones INTEGRAIS con Tomate Caseiro
Merluza en Salsa Verde con Guisantes
Pescada en Salsa Verde con Chicharos

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Kcal: 626 Lip: 15,68 Prot: 33,11 HC: 85,74

22 Potaje de Alubias
Potaxe de Fabas
Lomo Asado
Lombo Asado
Menestra de Verduras
Minestra de Verduras
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 640 Lip: 20,36 Prot: 39,70 HC: 75,54

29 Brócoli Rehogado
Brócoli Rehogado
Macarrones INTEGRALES Boloñesa de Salmón
Macarrones INTEGRAIS Boloñesa de Salmón

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Kcal: 556 Lip: 14,37 Prot: 19,10 HC: 83,12

Viernes-Venres

9

Sopa de Cocido Gallego
Sopa de Cocido Galego
Repollo con Magro, Patata y Chorizo
Repolo con Magro, Pataca e Chourizo

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 457 Lip: 19,00 Prot: 18,85 HC: 53,76

16 Crema de Calabacín ECO
Crema de Cabaciña ECO

Magro de Cerdo Guisado
Magro de Porco con Guisado
Zanahorias en Guiso
Cenorias en Guiso
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Kcal: 494 Lip: 14,97 Prot: 32,04 HC: 59,43

23 Sopa Vegetal con Pasta
Sopa Vexetal con Pasta
Albóndigas de Merluza en Salsa
Albóndegas de Pescada
Patata Cocida
Pataca Cocida
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 499 Lip: 16,14 Prot: 19,61 HC: 69,20

30 Crema de Verduras ECO
Crema de Verduras ECO
Paella con Pollo y Guisantes
Arroz con Polo e Chicharos

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan
Kcal: 573 Lip: 14,25 Prot: 17,85 HC: 97,56

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

ALIMENTACIÓN INTEGRATIVA NO TEU DÍA A DÍA

¿En que consiste?

A ón a ú
 í a ón, o
 B ó , a e ó
 e



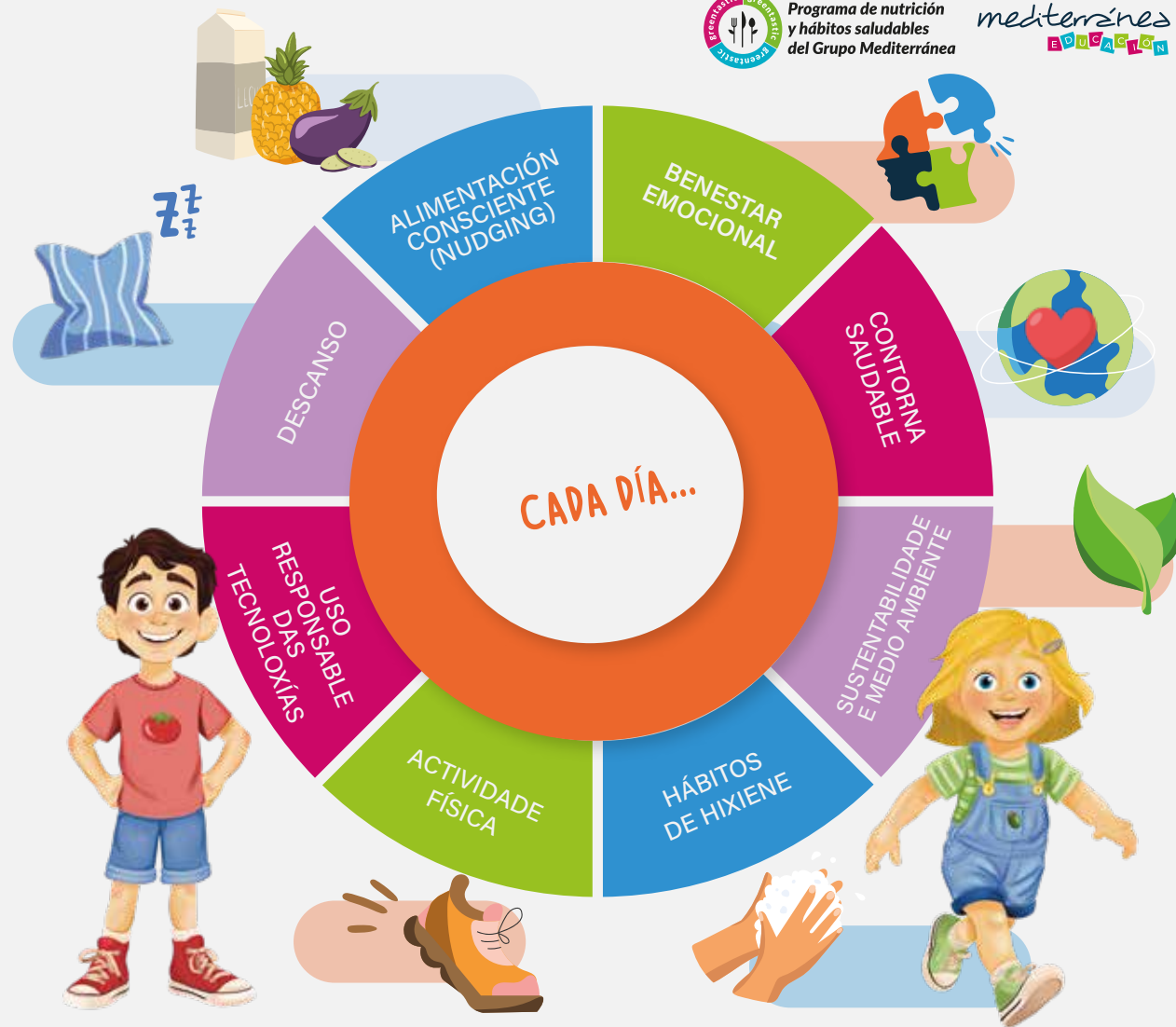
¡ESCANEA O NOSO QR
 OU Preme aquí
 PARA DESCUBRIR
 CADA PUNTO!

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