

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
4		5	6	7	8
			Arròs napolitana Pernillets de pollastre amb cítrics logurt i Pa Integral	Sopa d'au amb pasta fina Lluç amb samfaina Amanida d'enciam i olives Fruita variada i Pa Integral	Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga Truita de tonyina casolana Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa Integral
11		12	13	14	15
		Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga Croquetes de rostit Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa Integral	Espirals integrals amb napolitana i formatge crema Cues de rap a la marinera Amanida d'enciam i remolatxa logurt i Pa Integral	Arròs alla Norma Truita de carabassó i ceba casolana Amanida d'enciam i sèsam Fruita variada i Pa Integral	Vichyssoise Hamburguesa de vedella Amanida d'enciam i olives Fruita variada i Pa Integral
18	Patata xafada amb bròquil Paella mixta  Fruita variada i Pa Integral	19	20	21	22
		Llenties estofades amb verdures Calamars a l'andalusa casolans Amanida d'enciam i olives Fruita variada i Pa Integral	Crema de carabassó amb crostons Truita francesa casolana Amanida d'enciam i remolatxa logurt i Pa Integral	Amanida de pasta Salsitxes de porc amorosides amb pisto Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa Integral	Cigrons saltats amb verdures Pollastre al forn amb poma Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa Integral
25	Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga Rotllets de primavera Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa Integral	26	27	28	29
		Crema de porros amb oli d'alfàbrega Pollastre rostit Amanida d'enciam i olives Fruita variada i Pa Integral	Amanida de patata Cap de llom amb salsa Amanida d'enciam i tomàquet logurt i Pa Integral	Llenties guisades amb pastanaga i pebrots tricolor Lluç amb picada d'all i julivert Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa Integral	Sopa de brou amb arròs Truita de formatge casolana Amanida d'enciam i remolatxa Fruita variada i Pa Integral



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

EN COMPLIMENT DEL REGLAMENT (UE) n° 1169/2011 SOBRE LA INFORMACIÓ ALIMENTÀRIA FACILITADA AL CONSUMIDOR, EL CENTRE TÉ DISPONIBLE PER A LA CONSULTA LA INFORMACIÓ RELATIVA A LA PRESENTACIÓ D'AL·LÈRGENS DE TOTS ELS PRODUCTES QUE ES SERVEIXEN EN ELS NOSTRES MENÚS.

# Coneix els quatre pilars de Greentastic

Des de Mediterrània apostem per un nou model d'alimentació orientat a crear hàbits de menjar saludables i reduir l'impacte mediambiental a través d'una elecció responsable dels aliments

## 1. SOSTENIBILITAT



Som respectuosos amb el medi ambient:  
Elecció de les **primeres matèries**.  
**Reducció de residus**.  
**Aprofitament d'excedents**.

## 2. EDUCACIÓ



Ens importa donar a conèixer una **cua sostenible** basada en **aliments de proximitat, fàcils de cuinar i consumir**. Volem conscienciar sobre l'**impacte nutricional i mediambiental** de la nostra alimentació.

## 3. SALUT



Una alimentació equilibrada és fonamental per mantenir una bona salut, per la qual cosa el nostre programa es centra en promoure **hàbits de vida saludable des de la infància**.

## 4. ALIMENTACIÓ



Una alimentació basada en: **Productes de temporada**. Reduir el consum excessiu de carn, sobretot processades. **Augmentar el consum de llegums**. Consumir diàriament fruites i verdures.



**Programa de nutrició i hàbits saludables del Grup Mediterrània**

*mediterrànea*  
educació

[www.mediterranea-group.com](http://www.mediterranea-group.com)

## US SUGGERIM AQUESTES OPCIONS DE SOPAR



### **Si has menjat...**

Pasta/arròs/patata/llegums + Carn  
Pasta/arròs/ patata/llegums + Peix  
Pasta/arròs/patata/llegums + Ou  
Verdures + Carn  
Verdures + Peix  
Verdures + Ou  
Fruites o làctics

### **...hauries de sopar**

Verdures + Peix o ou  
Verdures + Carn o ou  
Verdures + Peix o carn  
Pasta/arròs/patata/llegums + Peix o ou  
Pasta/arròs/patata/llegums + Carn o ou  
Pasta/arròs/patata/llegumse + Peix o carn  
Fruites o làctics