

**Dilluns**

**Dimarts**

**Dimecres**

**Dijous**

**Divendres**

**4** Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga  
Croquetes de rostit  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal: 821 Lip: 33,82 Prot: 19,81 HC: 104,21**

**11** Crema de carabassó amb crostons  
Truita francesa casolana  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal: 597 Lip: 23,29 Prot: 20,08 HC: 75,69**

**18** Espirals amb salsa de tomàquet  
Truita de formatge casolana  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal: 782 Lip: 29,15 Prot: 28,62 HC: 98,98**

**5** Llenties estofades amb arròs  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal: 728 Lip: 21,46 Prot: 38,37 HC: 98,19**

**12** Llenties estofades amb verdures  
Calamars a l'andalusa casolans  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal: 857 Lip: 24,68 Prot: 41,28 HC: 120,06**

**19** Crema de porros amb oli d'alfàbrega  
Cap de llom amb salsa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal: 648 Lip: 25,12 Prot: 26,83 HC: 75,55**

**6**



**13**

Patata xafada amb bròquil  
Paella mixta  
Amanida d'enciam i blat de moro  
logurt i Pa Integral

**20**

**DIA ESPECIAL**

**MENÚ DE NADAL**  
Sopa de Nadal  
Pollastre rostit  
Patata dau  
Torrans

**Kcal: 633 Lip: 31,77 Prot: 28,80 HC: 55,57**

**7**



**14**

Espaguetis a la italiana  
Salsitxes de porc amorosides amb pisto  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita variada i Pa Integral

**21**

**Kcal: 857 Lip: 36,53 Prot: 41,80 HC: 89,46**

**1**

Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga  
Truita de tonyina casolana  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal: 688 Lip: 25,63 Prot: 27,55 HC: 85,38**

**8**



**15**

Cigrons saltats amb verdures  
Pollastre al forn amb poma  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita variada i Pa Integral

**22**

**Kcal: 716 Lip: 22,36 Prot: 37,51 HC: 81,32**



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

# 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**

*mediterrània*  
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