

**Dilluns**

**Dimarts**

**Dimecres**

**Dijous**

**Divendres**

1



2

3

6 Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga  
Croquetes de rostít  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita variada i Pa Integral

7 Crema de porros amb oli d'alfàbrega  
  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita variada i Pa Integral

8 Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga  
  
Cap de llom amb salsa  
Amanida d'enciam i tomàquet  
logurt i Pa Integral

9 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

10 Sopa de brou amb arròs  
  
Truita de formatge casolana  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal: 806 Lip: 31,61 Prot: 21,95 HC: 106,54**

**Kcal: 678 Lip: 26,45 Prot: 33,70 HC: 73,34**

**Kcal: 714 Lip: 28,42 Prot: 35,88 HC: 74,34**

**Kcal: 662 Lip: 21,27 Prot: 32,84 HC: 85,24**

**Kcal: 544 Lip: 27,08 Prot: 22,67 HC: 51,46**

13 Llenties estofades amb verdures  
Mandonguilles a la jardinera  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita variada i Pa Integral

14 Espirals integrals amb salsa d'espínacs  
Truita de pernil dolç casolana  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita variada i Pa Integral

15 Arròs a la camperola  
Suquet de cues de rap  
Amanida d'enciam i blat de moro  
logurt i Pa Integral

16 Crema de verdures  
Estofat de gall d'indi a la jardinera  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita variada i Pa Integral

17 Patates estofades amb verdures  
Crestes de tonyina  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal: 862 Lip: 38,07 Prot: 38,77 HC: 91,35**

**Kcal: 741 Lip: 25,98 Prot: 28,77 HC: 95,91**

**Kcal: 823 Lip: 23,70 Prot: 43,08 HC: 111,66**

**Kcal: 740 Lip: 23,74 Prot: 32,62 HC: 93,52**

**Kcal: 889 Lip: 37,54 Prot: 16,29 HC: 116,70**

20 Sopa de brou amb pistons  
Lluç al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita variada i Pa Integral

21 Crema de carabassa  
Pollastre al forn amb crosta de mel  
  
Fruita variada i Pa Integral

22 Cigrons a la jardinera  
Truita de carabassó i ceba casolana  
Amanida d'enciam i olives  
logurt i Pa Integral

23 Arròs 3 delícies amb oli d'alfàbrega  
Bunyols de bacallà al forn  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita variada i Pa Integral

24 **DIA ESPECIAL**  
JORNADA GASTRONÒMICA: Galícia  
Bròquil a la gallega  
Raxo Gallego  
  
Calleiro

**Kcal: 592 Lip: 21,55 Prot: 27,13 HC: 71,64**

**Kcal: 623 Lip: 17,52 Prot: 32,09 HC: 65,16**

**Kcal: 723 Lip: 32,82 Prot: 31,32 HC: 70,15**

**Kcal: 839 Lip: 30,79 Prot: 18,87 HC: 130,77**

**Kcal: 794 Lip: 30,69 Prot: 36,03 HC: 87,79**

27 Coliflor cruixent al forn  
Pizza de gall d'indi i formatge casolana  
  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita variada i Pa Integral

28 Sopa d'au amb pasta fina  
Lluç amb samfaina  
  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita variada i Pa Integral

29 Arròs napolitana  
Pernilets de pollastre amb cítrics  
  
Amanida d'enciam i olives  
logurt i Pa Integral

30 Verdura tricolor (bledes, pastanaga i patata)  
Mongetes blanques amb botifarra  
esparracada  
  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal: 708 Lip: 25,49 Prot: 25,81 HC: 93,94**

**Kcal: 602 Lip: 21,41 Prot: 26,98 HC: 74,49**

**Kcal: 790 Lip: 30,22 Prot: 38,76 HC: 93,87**

**Kcal: 720 Lip: 25,79 Prot: 21,64 HC: 96,25**



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**

*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