

**Dilluns**

**Dimarts**

**Dimecres**

**Dijous**

**Divendres**

1



2

3

**6** Patata xafada amb bròquil  
Paella mixta (pastanaga, ceba, pèsols)  
Fruita variada i Pa Integral

**7** Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots)  
Calamars a l'andalusa casolans  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita variada i Pa Integral

**8** Crema de carabassó  
Truita francesa casolana  
Patata panadera  
logurt i Pa Integral

**9** Espaguetis a la italiana  
Salsitxes de porc amorosides amb pisto  
Fruita variada i Pa Integral

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

**Kcal:** 884 **Lip:** 17,75 **Prot:** 26,46 **HC:** 152,80

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

**Kcal:** 591 **Lip:** 26,42 **Prot:** 21,56 **HC:** 65,41

**Kcal:** 670 **Lip:** 24,83 **Prot:** 19,24 **HC:** 96,40

**Kcal:** 716 **Lip:** 31,13 **Prot:** 32,05 **HC:** 74,59

**13** Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga  
Croquetes de rostit  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita variada i Pa Integral

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

**15** Llenties guisades amb pastanaga i pebrots tricolor  
Truita de formatge casolana  
Patata dau  
logurt i Pa Integral

**16** DIA INTERNACIONAL DE LA CELIAQUIA  
Sopa de brou amb arròs  
Lluç arrebossat casolà Sense Gluten  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita variada i Pa Integral

**17** Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga  
Cap de llom amb salsa  
Fruita variada i Pa Integral

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

**Kcal:** 634 **Lip:** 25,09 **Prot:** 25,90 **HC:** 73,34

**Kcal:** 805 **Lip:** 33,55 **Prot:** 37,31 **HC:** 87,29

**Kcal:** 562 **Lip:** 26,70 **Prot:** 23,63 **HC:** 55,72

**Kcal:** 621 **Lip:** 19,03 **Prot:** 27,16 **HC:** 80,55

**20** Espirals integrals amb salsa d'espínacs (espínacs, ceba, orenga)  
Truita de pernil dolç casolana  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita variada i Pa Integral

**21** Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots)  
Mandonguilles a la jardineria (pèsols, pastanaga, tomàquet)  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita variada i Pa Integral

**22** Arròs a la camperola (pèsols, ceba, pastanaga)  
Suquet de cues de rap (ceba, pastanaga, porro)  
Amanida d'enciam i olives  
logurt i Pa Integral

**23** Patates estofades amb verdures (pèsols, pebrots, pastanaga)  
Crestes de tonyina  
Arròs saltat  
Fruita variada i Pa Integral

**24** Crema de verdures  
Estofat de gall d'indi a la jardineria (pastanaga, ceba, tomàquet)  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal:** 713 **Lip:** 22,27 **Prot:** 29,04 **HC:** 97,19

**Kcal:** 757 **Lip:** 27,82 **Prot:** 39,37 **HC:** 88,12

**Kcal:** 832 **Lip:** 27,06 **Prot:** 40,98 **HC:** 108,28

**Kcal:** 923 **Lip:** 32,49 **Prot:** 17,00 **HC:** 136,76

**Kcal:** 673 **Lip:** 18,33 **Prot:** 29,38 **HC:** 91,72

**27** Arròs amb tomàquet  
Bunyols de bacallà al forn  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita variada i Pa Integral

**28** Crema de carabassa, ceba i patata  
Llom arrebossat casolà  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita variada i Pa Integral

**29** Bullit de bròquil i patata  
Truita de carabassó i ceba casolana  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita variada i Pa Integral

**30** Cigrons a la jardineria (tomàquet, pebrot, pastanaga)  
Lluç al forn  
Patata dau  
Fruita variada i Pa Integral

**31** JORNADA GASTRONÒMICA: País Basc  
Porrusalda  
Pollastre Batzoki  
Amanida d'enciam i olives  
Pastís de formatge

**Kcal:** 839 **Lip:** 32,96 **Prot:** 17,49 **HC:** 127,11

**Kcal:** 694 **Lip:** 29,22 **Prot:** 29,88 **HC:** 77,43

**Kcal:** 608 **Lip:** 20,39 **Prot:** 14,92 **HC:** 85,28

**Kcal:** 734 **Lip:** 25,69 **Prot:** 31,06 **HC:** 87,94

**Kcal:** 640 **Lip:** 37,82 **Prot:** 27,87 **HC:** 35,55



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