

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
29	30	1  FESTIU	2	3
6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
20	21	22	23	24
27	28	29	30	31



FRUITA VARIADA I de TEMPORADA

MENÚ ELABORAT PER NUTRICIONISTA COL·LEGIADA: Esther Gamero Marín CAT000928

CALENDARI DE PRODUCTES DE TEMPORADA: <http://agricultura.gencat.cat/web/.content/04-alimentacio/cadena-alimentaria/codi-bones-practiques-comercials/documents/fitxers-binaris/CALENDARI-PRODUCTES-TEMPORADA.PDF>

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
29	30	1	2	3
		 <b>FESTIU</b>		
6	7	8	9	10
Macarrons amb tomàquet Llenties casolanes(pastanaga,pebrot vermell,patata) Fruita variada i Pa	Crema de carbassó amb crostons( carbassó,porro,patata) Lluç amb picada d'all i julivert Patata dòlar al forn Fruita variada i Pa	Amanida d'arròs(tonyina, pastanaga, oliva verda) Pollastre halal a la taronja Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa	Amanida de pasta (pastanaga,blat de moro,tonyina) Lluç amb salsa verda(pebrot verd,pèsol,julivert) Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa	Panaché de verdures(pastanaga, mongeta tendra,col-liflor) Trita de patates Amanida d'enciam i tomàquet logurt i Pa
<b>Kcal: 767 Lip: 18,57 Prot: 26,89 HC: 123,68</b>	<b>Kcal: 609 Lip: 28,36 Prot: 26,66 HC: 60,48</b>	<b>Kcal: 611 Lip: 22,43 Prot: 24,86 HC: 79,87</b>	<b>Kcal: 683 Lip: 24,07 Prot: 34,07 HC: 80,23</b>	<b>Kcal: 519 Lip: 25,67 Prot: 18,63 HC: 51,14</b>
13	14	15	16	17
Amanida de cigrons(pastanaga ratllada, ou dur, blat de moro) Lluç amb picada d'all i julivert Amanida d'enciam i olives Fruita variada i Pa	Bullit de coliflor patata i pastanaga Arròs saltat amb xampinyons Fruita variada i Pa	Crema de carbassa amb crostons(carbassa,pastanaga,patata) Pizza de tonyina Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa	Amanida de pasta (pastanaga,blat de moro,tonyina) Cues de rap a la marinera(ceba,pebrot,pastanaga) Ensaladilla de verdures (patata,pastanaga,pèsol) Fruita variada i Pa	Trinxat de patata i bròquil Trita de tonyina Amanida d'enciam i tomàquet logurt i Pa
<b>Kcal: 638 Lip: 33,49 Prot: 33,44 HC: 46,72</b>	<b>Kcal: 480 Lip: 7,87 Prot: 12,58 HC: 91,23</b>	<b>Kcal: 659 Lip: 25,46 Prot: 20,81 HC: 86,71</b>	<b>Kcal: 621 Lip: 23,70 Prot: 37,74 HC: 65,43</b>	<b>Kcal: 476 Lip: 19,73 Prot: 18,48 HC: 52,43</b>
20	21	22	23	24
Llenties de l'Àvia( patata,pebrot vermell, pastanaga) Pollastre halal al forn a la mel Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa	Crema de pastanaga amb crostons(pastanaga,porro,patata) Lluç amb picada d'all i julivert Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa	Amanida d'arròs(tonyina, pastanaga, oliva verda) Vedella guisada halal(tomàquet fregit, pastanaga, pebrot) Fruita variada i Pa	Amanida de pasta (pastanaga,blat de moro,tonyina) Macarrons vegetals al pesto rosso(ceba, alfàbrega, tomàquet fregit) Crema de llegum i carbassa amb crostons Fruita variada i Pa	Ensaladilla de verdures al vapor(patata,pastanaga,pèsol) Trita de carbassó Amanida d'enciam i olives logurt i Pa
<b>Kcal: 638 Lip: 33,49 Prot: 33,44 HC: 46,72</b>	<b>Kcal: 480 Lip: 7,87 Prot: 12,58 HC: 91,23</b>	<b>Kcal: 659 Lip: 25,46 Prot: 20,81 HC: 86,71</b>	<b>Kcal: 667 Lip: 21,61 Prot: 34,85 HC: 81,75</b>	<b>Kcal: 429 Lip: 20,13 Prot: 17,33 HC: 44,63</b>
27	28	29	30	31
Arròs a la camperola(bolets,pastanaga,pebrot) Bacaladilla amb samfaina(carbassó,albergínia,tomàque) Fruita variada i Pa	Cigrons saltats amb carbassó Espaguetis amb tomàquet i formatge Fruita variada i Pa	Vichyssoise(porro,patata,ceba) Lluç amb arrebossat Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa	Llenties estofades amb daus de patata i pastanaga Pit de pollastre halal a la planxa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa	Amanida de patata(blat de moro, tonyina, oliva negra) Trita francesa Amanida d'enciam i tomàquet logurt i Pa
<b>Kcal: 578 Lip: 20,72 Prot: 29,49 HC: 70,29</b>	<b>Kcal: 559 Lip: 26,94 Prot: 25,86 HC: 51,29</b>	<b>Kcal: 787 Lip: 34,69 Prot: 29,88 HC: 93,03</b>	<b>Kcal: 668 Lip: 19,76 Prot: 18,09 HC: 100,74</b>	<b>Kcal: 549 Lip: 26,24 Prot: 17,42 HC: 58,77</b>
<b>Kcal: 560 Lip: 11,06 Prot: 31,62 HC: 85,66</b>	<b>Kcal: 689 Lip: 20,89 Prot: 20,75 HC: 98,82</b>	<b>Kcal: 549 Lip: 28,64 Prot: 15,25 HC: 57,85</b>	<b>Kcal: 571 Lip: 19,64 Prot: 38,47 HC: 61,56</b>	<b>Kcal: 539 Lip: 28,64 Prot: 20,27 HC: 49,16</b>



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

MENÚ ELABORAT PER NUTRICIONISTA COL·LEGIADA: Esther Gamero Marín CAT000928

CALENDARI DE PRODUCTES DE TEMPORADA: <http://agricultura.gencat.cat/web/.content/04-alimentacio/cadena-alimentaria/codi-bones-practiques-comercials/documents/fitxers-binari/calendari-productes-temporada.pdf>

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
29	30	1  FESTIU	2 Amanida de pasta (pastanaga, blat de moro, tonyina) Lluç amb salsa verda (pebrot verd, pèsol, julivert) Amanida d'enciam i blat de moro Fruita Pelada Permesa	3 Panaché de verdures (pastanaga, mongeta tendra, col-liflor) Trita de patates  Amanida d'enciam i tomàquet logurt i Pa
6 Macarrons amb tomàquet Llenties casolanes (pastanaga, pebrot vermell, patata) Fruita variada i Pa	7 Crema de carbassó amb crostons (carbassó, porro, patata) Lluç amb picada d'all i julivert  Patata dau Fruita variada i Pa	8 Amanida d'arròs (tonyina, pastanaga, oliva verda) Trita francesa  Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa	9 Saltat de cigrons amb tomaquet i verdures (pebrot, carbassó, pastanaga) Bacaladilla al forn a la llauna (all, farina de blat de moro, pebre vermell) Amanida d'enciam i olives Fruita variada i Pa	10 Trinxat de patata i bròquil  Trita de tonyina  Amanida d'enciam i tomàquet logurt i Pa
13 Amanida de cigrons (pastanaga ratllada, ou dur, blat de moro) Lluç amb salsa verda (pebrot verd, pèsol, julivert) Amanida d'enciam i olives Fruita variada i Pa	14 Bullit de coliflor patata i pastanaga  Arròs saltat amb xampinyons  Fruita variada i Pa	15 Crema de carbassa amb crostons (carbassa, pastanaga, patata) Pizza de tonyina  Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa	16 Amanida de pasta (pastanaga, blat de moro, tonyina) Cues de rap a la marinera (ceba, pebrot, pastanaga) Ensaladilla de verdures (patata, pastanaga, pèsol) Fruita variada i Pa	17 Mongeta verda amb patata  Trita francesa  Amanida d'enciam i pastanaga logurt i Pa
20 Llenties de l'Àvia (patata, pebrot vermell, pastanaga) Cues de rap amb picada d'all i julivert  Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa	21 Crema de pastanaga amb crostons (pastanaga, porro, patata) Lluç amb picada d'all i julivert  Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa	22 Amanida d'arròs (tonyina, pastanaga, oliva verda) Lluç amb salsa verda (pebrot verd, pèsol, julivert) Patata dau Fruita variada i Pa	23 Macarrons vegetals al pesto rosso (ceba, alfàbrega, tomàquet fregit) Crema de llegum i carbassa amb crostons  Fruita variada i Pa	24 Ensaladilla de verdures al vapor (patata, pastanaga, pèsol) Trita de carbassó  Amanida d'enciam i olives logurt i Pa
27 Arròs a la camperola (bolets, pastanaga, pebrot) Bacaladilla amb samfaina (carbassó, albergínia, tomàquet)  Fruita variada i Pa	28 Cigrons saltats amb carbassó  Espaguetis amb tomaquet i formatge  Fruita variada i Pa	29 Vichyssoise (porro, patata, ceba)  Lluç amb arrebossat  Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa	30 Llenties estofades amb daus de patata i pastanaga Cues de rap amb picada d'all i julivert  Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa	31 Amanida de patata (blat de moro, tonyina, oliva negra) Trita francesa  Amanida d'enciam i tomàquet logurt i Pa
<b>Kcal: 560 Lip: 11,06 Prot: 31,62 HC: 85,66</b>	<b>Kcal: 689 Lip: 20,89 Prot: 20,75 HC: 98,82</b>	<b>Kcal: 549 Lip: 28,64 Prot: 15,25 HC: 57,85</b>	<b>Kcal: 561 Lip: 19,13 Prot: 36,50 HC: 62,13</b>	<b>Kcal: 539 Lip: 28,64 Prot: 20,27 HC: 49,16</b>




FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

MENÚ ELABORAT PER NUTRICIONISTA COL·LEGIADA: Esther Gamero Marín CAT000928

CALENDARI DE PRODUCTES DE TEMPORADA: <http://agricultura.gencat.cat/web/.content/04-alimentacio/cadena-alimentaria/codi-bones-practiques-comercials/documents/fitxers-binari/CALENDARI-PRODUCTES-TEMPORADA.PDF>

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
29	30	1	2	3
		 <b>FESTIU</b>		
6	7	8	9	10
Macarrons amb tomàquet Llenties casolanes(pastanaga,pebrot vermell,patata) Fruita variada	Crema de carbassó(carbassó,porro,patata) Mandonguilles a la jardinerera(patata,pastanaga,pèsols) Fruita variada	Amanida d'arròs(tonyina, pastanaga, oliva verda) Pollastre a la taronja(taronja,herbes provençals,farina de blat de moro) Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada	Amanida de pasta (pastanaga,blat de moro,tonyina) Lluç amb salsa verda(pebrot verd,pèsol,julivert) Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada	Panaché de verdures(pastanaga, mongeta tendra,col·liflor) Trita de patates Amanida d'enciam i tomàquet logurt
<b>Kcal: 690 Lip: 17,13 Prot: 23,98 HC: 111,94</b>	<b>Kcal: 526 Lip: 28,83 Prot: 19,81 HC: 47,66</b>	<b>Kcal: 703 Lip: 32,54 Prot: 38,25 HC: 68,13</b>	<b>Kcal: 606 Lip: 22,63 Prot: 31,17 HC: 68,50</b>	<b>Kcal: 421 Lip: 24,15 Prot: 15,46 HC: 34,08</b>
13	14	15	16	17
Amanida de cigrons(pastanaga ratllada, ou dur, blat de moro) Roti de gall d'indi amb salsa(ceba,farigola,farina de blat de moro) Amanida d'enciam i olives Fruita variada	Bullit de coliflor patata i pastanaga Arròs a la cassola amb conill(xampinyó, pastanaga, pebrot)) Fruita variada	Crema de carbassa(carbassa,pastanaga,patata) Pizza de tonyina Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada	Saltat de cigrons amb tomaquet i verdures(pebrot, carbassó, pastanaga) Bacaladilla al forn a la llauna(all, farina de blat de moro, pebre vermell) Amanida d'enciam i olives Fruita variada	Trinxat de patata i bròquil Trita de tonyina Amanida d'enciam i tomàquet logurt
<b>Kcal: 690 Lip: 17,13 Prot: 23,98 HC: 111,94</b>	<b>Kcal: 526 Lip: 28,83 Prot: 19,81 HC: 47,66</b>	<b>Kcal: 703 Lip: 32,54 Prot: 38,25 HC: 68,13</b>	<b>Kcal: 544 Lip: 22,26 Prot: 34,84 HC: 53,69</b>	<b>Kcal: 378 Lip: 18,21 Prot: 15,31 HC: 35,38</b>
20	21	22	23	24
Llenties de l'Àvia(patata,pebrot vermell, pastanaga) Pollastre al forn amb una crosta de mel(herbes provençals,mel,pebre negre) Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada	Crema de pastanaga(pastanaga,porro,patata) Lluç amb picada d'all i julivert Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada	Amanida d'arròs(tonyina, pastanaga, oliva verda) Vedella guisada(patata, pastanaga, pebrot) Fruita variada	Amanida de pasta (pastanaga,blat de moro,tonyina) Cues de rap a la marinera(ceba,pebrot,pastanaga) Ensaladilla de verdures (patata,pastanaga,pèsol) Fruita variada	Mongeta verda amb patata Trita francesa Amanida d'enciam i pastanaga logurt
<b>Kcal: 570 Lip: 28,83 Prot: 25,76 HC: 49,85</b>	<b>Kcal: 433 Lip: 4,40 Prot: 16,43 HC: 85,16</b>	<b>Kcal: 555 Lip: 22,81 Prot: 17,33 HC: 71,70</b>	<b>Kcal: 544 Lip: 22,26 Prot: 34,84 HC: 53,69</b>	<b>Kcal: 332 Lip: 18,61 Prot: 14,15 HC: 27,57</b>
27	28	29	30	31
Arròs a la camperola(bolets,pastanaga,pebrot) Bacaladilla amb samfaina(carbassó,albergínia,tomàquet) Fruita variada	Cigrons saltats amb carbassó Espaguetis amb tomaquet i formatge Fruita variada	Vichyssoise(porro,patata,ceba) Llom a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada	Llenties estofades amb daus de patata i pastanaga Cues de rap a la marinera(ceba,pebrot,pastanaga) Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada	Amanida de patata(blat de moro, tonyina, oliva negra) Trita francesa Amanida d'enciam i tomàquet logurt
<b>Kcal: 620 Lip: 20,78 Prot: 34,82 HC: 62,35</b>	<b>Kcal: 457 Lip: 24,30 Prot: 22,46 HC: 36,66</b>	<b>Kcal: 581 Lip: 18,85 Prot: 27,20 HC: 79,59</b>	<b>Kcal: 595 Lip: 17,58 Prot: 16,20 HC: 90,42</b>	<b>Kcal: 452 Lip: 24,72 Prot: 14,25 HC: 41,71</b>
<b>Kcal: 482 Lip: 9,62 Prot: 28,71 HC: 73,93</b>	<b>Kcal: 612 Lip: 19,45 Prot: 17,84 HC: 87,09</b>	<b>Kcal: 373 Lip: 20,13 Prot: 15,78 HC: 34,31</b>	<b>Kcal: 517 Lip: 18,26 Prot: 34,47 HC: 56,66</b>	<b>Kcal: 441 Lip: 27,12 Prot: 17,09 HC: 32,10</b>



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
29	30	1	2	3
		 <b>FESTIU</b>		
6	7	8	9	10
Macarrons amb tomàquet Llenties casolanes(pastanaga,pebrot vermell,patata) Fruita variada	Crema de carbassó(carbassó,porro,patata) Mandonguilles a la jardiner(a) (patata,pastanaga,pèsols) Fruita variada	Amanida d'arròs(tonyina, pastanaga, oliva verda) Pollastre a la taronja(taronja,herbes provençals, farina de blat de moro) Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada	Amanida de pasta (pastanaga,blat de moro,tonyina) Lluç amb salsa verda(pebrot verd,pèsol,julivert) Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada	Panaché de verdures(pastanaga, mongeta tendra,col·liflor) Trita de patates Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada
<b>Kcal: 690 Lip: 17,13 Prot: 23,98 HC: 111,94</b>	<b>Kcal: 526 Lip: 28,83 Prot: 19,81 HC: 47,66</b>	<b>Kcal: 703 Lip: 32,54 Prot: 38,25 HC: 68,13</b>	<b>Kcal: 606 Lip: 22,63 Prot: 31,17 HC: 68,50</b>	<b>Kcal: 415 Lip: 20,79 Prot: 12,14 HC: 44,19</b>
13	14	15	16	17
Amanida de cigrons(pastanaga ratllada, ou dur, blat de moro) Pit de gall d'indi a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita variada	Bullit de coliflor patata i pastanaga Arròs a la cassola amb conill(xampinyó, pastanaga, pebrot)) Fruita variada	Crema de carbassa(carbassa,pastanaga,patata) Pizza de tonyina s/gluten s/formatge Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada	Saltat de cigrons amb tomaquet i verdures(pebrot, carbassó, pastanaga) Bacaladilla al forn a la llauna(all, farina de blat de moro, pebre vermell) Amanida d'enciam i olives Fruita variada	Trinxat de patata i bròquil Trita de tonyina Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada
<b>Kcal: 690 Lip: 17,13 Prot: 23,98 HC: 111,94</b>	<b>Kcal: 526 Lip: 28,83 Prot: 19,81 HC: 47,66</b>	<b>Kcal: 703 Lip: 32,54 Prot: 38,25 HC: 68,13</b>	<b>Kcal: 544 Lip: 22,26 Prot: 34,84 HC: 53,69</b>	<b>Kcal: 372 Lip: 14,85 Prot: 11,99 HC: 45,48</b>
20	21	22	23	24
Llenties de l'Àvia( patata,pebrot vermell, pastanaga) Pollastre al forn amb una crosta de mel(herbes provençals,mel,pebre negre) Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada	Crema de pastanaga(pastanaga,porro,patata) Lluç amb picada d'all i julivert Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada	Amanida d'arròs(tonyina, pastanaga, oliva verda) Vedella guisada( patata, pastanaga, pebrot) Fruita variada	Amanida de pasta (pastanaga,blat de moro,tonyina) Cues de rap a la marinera(ceba,pebrot,pastanaga) Ensaladilla de verdures (patata,pastanaga,pèsol) Fruita variada	Mongeta verda amb patata Trita francesa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada
<b>Kcal: 495 Lip: 24,75 Prot: 33,96 HC: 32,01</b>	<b>Kcal: 433 Lip: 4,40 Prot: 16,43 HC: 85,16</b>	<b>Kcal: 428 Lip: 14,88 Prot: 11,61 HC: 61,11</b>	<b>Kcal: 544 Lip: 22,26 Prot: 34,84 HC: 53,69</b>	<b>Kcal: 325 Lip: 15,25 Prot: 10,84 HC: 37,68</b>
27	28	29	30	31
Arròs a la camperola(bolets,pastanaga,pebrot) Bacaladilla amb samfaina(carbassó,albergínia,tomàque) Fruita variada	Cigrons saltats amb carbassó Espaguetis amb tomaquet Fruita variada	Vichyssoise(porro,patata,ceba) Llom a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada	Llenties estofades amb daus de patata i pastanaga Cues de rap a la marinera(ceba,pebrot,pastanaga) Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada	Amanida de patata(blat de moro, tonyina, oliva negra) Trita francesa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada
<b>Kcal: 620 Lip: 20,78 Prot: 34,82 HC: 62,35</b>	<b>Kcal: 457 Lip: 24,30 Prot: 22,46 HC: 36,66</b>	<b>Kcal: 581 Lip: 18,85 Prot: 27,20 HC: 79,59</b>	<b>Kcal: 595 Lip: 17,58 Prot: 16,20 HC: 90,42</b>	<b>Kcal: 445 Lip: 21,36 Prot: 10,93 HC: 51,82</b>
<b>Kcal: 482 Lip: 9,62 Prot: 28,71 HC: 73,93</b>	<b>Kcal: 612 Lip: 19,71 Prot: 17,99 HC: 86,22</b>	<b>Kcal: 373 Lip: 20,13 Prot: 15,78 HC: 34,31</b>	<b>Kcal: 517 Lip: 18,26 Prot: 34,47 HC: 56,66</b>	<b>Kcal: 434 Lip: 23,76 Prot: 13,78 HC: 42,21</b>



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

MENÚ ELABORAT PER NUTRICIONISTA COL·LEGIADA: Esther Gamero Marín CAT000928

CALENDARI DE PRODUCTES DE TEMPORADA: <http://agricultura.gencat.cat/web/.content/04-alimentacio/cadena-alimentaria/codi-bones-practiques-comercials/documents/fitxers-binari/calendari-productes-temporada.pdf>

# 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**.

### 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/llegums + Peix o carn  
Fruites o làctics

### OBSERVACIONS

En els nostres menús oferim els següents aliments:

- **Productes ecològics:** hortalisses, fruites, cereals, farines, llegums, pasta i ous
- **Productes de proximitat:** carn blanca, verdura crua de temporada, fruita, llegums i làctics (llet, formatge i derivats)



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

**mediterrànea**  
educació  
www.mediterranea-group.com