

Dilluns

5 Arròs integral alla Norma
Remenat d'ous i patates
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

Kcal: 736 **Lip:** 25,04 **Prot:** 20,88 **HC:** 106,77

12 Macarrons amb napolitana i crema de formatge
Lluç al forn
Amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro
Fruita variada i Pa

Kcal: 722 **Lip:** 22,33 **Prot:** 27,92 **HC:** 103,15

19 Llenties amb daus de patata i pastanaga
Lluç a l'andalusa
Tomàquet al forn
Fruita variada i Pa

Kcal: 782 **Lip:** 25,77 **Prot:** 35,56 **HC:** 105,72

26 Escudella Catalana
Croquetes de pollastre
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

Kcal: 896 **Lip:** 30,25 **Prot:** 28,57 **HC:** 123,50

Dimarts

6 Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga
Daus de vedella amb ceba i pebrot verd
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa

Kcal: 733 **Lip:** 26,66 **Prot:** 30,15 **HC:** 91,21

13 Paella vegetal
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita variada i Pa

Kcal: 736 **Lip:** 21,17 **Prot:** 36,51 **HC:** 102,97

20 Crema de carabassó amb crostons
Truita de patates
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

Kcal: 593 **Lip:** 19,93 **Prot:** 13,90 **HC:** 89,51

27 Trinxat de mongeta i patata amb oli d'all
Lluç amb picada d'all i julivert
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

Kcal: 684 **Lip:** 27,02 **Prot:** 22,53 **HC:** 85,83

Dimecres

7 Cigrons a la catalana amb ou dur
Gall d'indi arrebossat casolà
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt i Pa

Kcal: 686 **Lip:** 26,51 **Prot:** 42,89 **HC:** 63,96

14 Patata xafada amb bròquil
Hamburguesa de vedella amb ceba caramelitzada
Amanida d'enciam i tomàquet
logurt i Pa

Kcal: 709 **Lip:** 33,53 **Prot:** 32,44 **HC:** 68,76

21 Espirals integrals amb beixamel i xampinyons
Cigrons saltats amb tomàquet, ceba i carabassó
Amanida d'enciam
logurt i Pa

Kcal: 943 **Lip:** 27,69 **Prot:** 38,09 **HC:** 135,16

28 Gratinat de bròquil i patata amb formatge edam
Truita de tonyina
Amanida d'enciam i tomàquet
logurt i Pa

Kcal: 752 **Lip:** 35,88 **Prot:** 29,64 **HC:** 72,34

Dijous

8 Crema de carabassa i pastanaga amb pipes de gira-sol
Bacallà amb samfaina
Fruita variada i Pa

Kcal: 443 **Lip:** 13,14 **Prot:** 22,15 **HC:** 58,03

15 Trinxat de mongeta i patata amb oli d'all
Truita de formatge
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

Kcal: 760 **Lip:** 35,25 **Prot:** 22,69 **HC:** 85,97

22 Coliflor amb patata al graten
Pollastre al forn amb poma
Patata panadera
Fruita variada i Pa

Kcal: 823 **Lip:** 29,71 **Prot:** 39,21 **HC:** 101,10

29 Arròs integral amb tomàquet
Saltat de vedella amb verdures, soja i sèsam
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa

Kcal: 740 **Lip:** 25,31 **Prot:** 31,34 **HC:** 95,61

Divendres

9 Sopa marinera amb pasta
Pernillets de pollastre amb cítrics
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

Kcal: 685 **Lip:** 24,04 **Prot:** 37,31 **HC:** 79,34

16 Vichyssoise temperada amb pipes de carabassa
Vedella rostida amb pastanaga i porro
Fruita variada i Pa

Kcal: 661 **Lip:** 30,65 **Prot:** 32,00 **HC:** 63,85

23 Arròs integral a la camperola
Pizza de gall d'indi i formatge casolana
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa

Kcal: 815 **Lip:** 21,60 **Prot:** 28,95 **HC:** 124,18

30 Crema de porros amb oli d'alfàbrega
Pollastre al forn amb patata i ceba confitada
Fruita variada i Pa

Kcal: 780 **Lip:** 19,36 **Prot:** 34,57 **HC:** 94,79



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

Coneixer Greentastic

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.

Sostenibilitat



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

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**.

Educació



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

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

Si has menjat...

| | |
|----------------------------|---------|
| Pasta/arròs/patata/llegums | + carn |
| Pasta/arròs/patata/llegums | + peix |
| Pasta/arròs/patata/llegums | + Huevo |
| 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 |