

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	
1			2	3	4
		Espirals integrals amb beixamel i xampinyons Trita francesa Amanida d'enciam logurt i Pa	Gratinat de patata i coliflor Pollastre al forn amb poma Patata panadera Fruita variada i Pa	Arròs integral a la camperola Pizza de gall d'indi i formatge casolana Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa	
		Kcal: 892 Lip: 39,36 Prot: 29,78 HC: 107,45	Kcal: 845 Lip: 31,34 Prot: 40,33 HC: 100,64	Kcal: 836 Lip: 23,22 Prot: 30,07 HC: 123,72	
7	8	9	10	11	
Escudella Catalana Croquetes de pollastre Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa	Trinxat de mongeta i patata amb oli d'all Lluç amb picada d'all i julivert i tomàquet Amanida d'enciam i olives Fruita variada i Pa	Gratinat de bròquil i patata amb formatge edam Trita de tonyina Amanida d'enciam i tomàquet logurt i Pa	Arròs integral amb tomàquet Saltat de vedella amb verdures, soja i sèsam Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa	Crema de porros amb oli d'alfàbrega Pollastre al forn amb patata i ceba confitada Patata i ceba confitada Fruita variada i Pa	
Kcal: 918 Lip: 31,88 Prot: 29,69 HC: 123,04	Kcal: 736 Lip: 30,20 Prot: 24,18 HC: 89,38	Kcal: 773 Lip: 37,51 Prot: 30,75 HC: 71,89	Kcal: 761 Lip: 26,93 Prot: 32,46 HC: 95,15	Kcal: 920 Lip: 27,53 Prot: 37,05 HC: 106,49	
14	15	16	17	18	
Patata xafada amb bròquil Palomet amb arrebossat casolà Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa	Llenties amb daus de patata, carabassa i pastanaga Trita de formatge Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa	Crema de pèsols i ceba amb brou vegetal Pizza de gall d'indi i ceba amb olives verdes Amanida d'enciam logurt i Pa	Macarrons amb pesto de tomàquet Daus de pollastre a l'estil indi amb curri Purè de patata i carabassó Fruita variada i Pa	Patates estofades a la marinera Salsitxes de porc amorosides amb pisto Amanida d'enciam i olives Fruita variada i Pa	
Kcal: 791 Lip: 27,67 Prot: 34,52 HC: 101,40	Kcal: 730 Lip: 29,02 Prot: 32,06 HC: 86,25	Kcal: 932 Lip: 40,83 Prot: 32,16 HC: 105,24	Kcal: 1.086 Lip: 39,79 Prot: 43,27 HC: 138,02	Kcal: 798 Lip: 34,61 Prot: 33,53 HC: 88,92	
21	22	23	24	25	
Bullit de mongeta verda amb patata i oli d'oliva Suquet de mandonguilles amb sípia Patata bullida Fruita variada i Pa	Arròs integral 3 delícies amb oli d'alfàbrega Pollastre al forn amb crosta de mel Amanida d'enciam i olives Fruita variada i Pa	Sopa d'au amb pilotetes i verdures Trita de carabassa i carabassó Amanida d'enciam i tomàquet logurt i Pa	Cigrons a la catalana amb ou dur Daus de gall d'indi amb salsa de formatge Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">DIA ESPECIAL</div> JORNADA GASTRONÒMICA: Andalusia Papas a lo pobre Calamars a l'andalusa Amanida d'enciam i remolatxa Mostachones	
Kcal: 1.036 Lip: 50,12 Prot: 32,79 HC: 111,43	Kcal: 896 Lip: 26,24 Prot: 36,95 HC: 113,66	Kcal: 732 Lip: 33,72 Prot: 30,75 HC: 74,86	Kcal: 901 Lip: 39,24 Prot: 43,58 HC: 88,81	Kcal: 3.144 Lip: 60,05 Prot: 90,44 HC: 565,14	
28	29	30			
Arròs integral alla Norma Remenat d'ous i patates Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa	Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga Daus de vedella amb ceba i pebrot verd Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa	Cigrons a la catalana amb ou dur Croquetes de pollastre Amanida d'enciam i remolatxa logurt i Pa			
Kcal: 757 Lip: 26,66 Prot: 21,99 HC: 106,31	Kcal: 755 Lip: 28,28 Prot: 31,26 HC: 90,76	Kcal: 821 Lip: 38,66 Prot: 28,26 HC: 84,16			



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