

Dilluns

3 Patata xafada amb bròquil
Palometa amb arrebossat casolà
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa

Kcal: 791 **Lip:** 27,67 **Prot:** 34,52 **HC:** 101,40

10 Bullit de mongeta verda amb patata i oli d'oliva
Suquet de mandonguilles amb sípia
Patata bullida
Fruita variada i Pa

Kcal: 1.036 **Lip:** 50,12 **Prot:** 32,79 **HC:** 111,43

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

Kcal: 760 **Lip:** 26,59 **Prot:** 22,12 **HC:** 107,04

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

Kcal: 744 **Lip:** 23,95 **Prot:** 29,03 **HC:** 102,70

31



Dimarts

4 Llenties amb daus de patata, carabassa i pastanaga
Truita de formatge
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

Kcal: 730 **Lip:** 29,02 **Prot:** 32,06 **HC:** 86,25

11 Arròs integral 3 delícies amb oli d'alfàbrega
Pollastre al forn amb crosta de mel
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

Kcal: 896 **Lip:** 26,24 **Prot:** 36,95 **HC:** 113,66

18 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: 755 **Lip:** 28,28 **Prot:** 31,26 **HC:** 90,76

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

Kcal: 758 **Lip:** 22,79 **Prot:** 37,62 **HC:** 102,51

Dimecres

5 Crema de pèsols i ceba amb brou vegetal
Pizza de gall d'indi i ceba amb olives verdes
Amanida d'enciam
logurt i Pa

Kcal: 932 **Lip:** 40,83 **Prot:** 32,16 **HC:** 105,24

12



19 Cigrons a la catalana amb ou dur
Croquetes de pollastre
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt i Pa

Kcal: 834 **Lip:** 38,96 **Prot:** 28,59 **HC:** 86,26

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

Kcal: 730 **Lip:** 35,15 **Prot:** 33,55 **HC:** 68,30

Dijous

6 Macarrons amb pesto de tomàquet
Daus de pollastres a l'estil indi amb curry
Purè de patata i carabasso
Fruita variada i Pa

Kcal: 1.086 **Lip:** 39,79 **Prot:** 43,27 **HC:** 138,02

13 Crema de carabassó amb crostons
Cues de rap amb salsa de tomaquet, soia i orengà
Arròs saltat
Fruita variada i Pa

Kcal: 587 **Lip:** 18,88 **Prot:** 13,09 **HC:** 92,46

20 Crema de carabassa i pastanaga amb pipes de gira-sol
Lluç amb samfaina
Fruita variada i Pa

Kcal: 464 **Lip:** 14,86 **Prot:** 23,00 **HC:** 57,84

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

Kcal: 782 **Lip:** 36,88 **Prot:** 23,80 **HC:** 85,52

Divendres

7 Patates estofades a la marinera
Salsitxes de porc amorosides amb pisto
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

Kcal: 798 **Lip:** 34,61 **Prot:** 33,53 **HC:** 88,92

14 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

Kcal: 901 **Lip:** 39,24 **Prot:** 43,58 **HC:** 88,81

21 TASTET: CREMA FREDA DE Llimona
Sopa marinera amb pasta
Pernilets de pollastre amb cítrics
Patates al forn
Fruita variada i Pa

Kcal: 770 **Lip:** 25,25 **Prot:** 41,19 **HC:** 94,09

28 Vichyssoise temperada amb pipes de carabassa
Capçada de porc rostida amb pastanaga i porro
Fruita variada i Pa

Kcal: 676 **Lip:** 30,81 **Prot:** 34,49 **HC:** 63,40



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