

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

5



6



7

Macarrons amb napolitana i crema de formatge
Trita de formatge

Amanida d'enciam i tomàquet
logurt i Pa

Kcal: 799 Lip: 35,08 Prot: 32,12 HC: 87,70

8



12

Llenties amb daus de patata i pastanaga

Lluç a l'andalusa

Tomàquet al forn
Fruita variada i Pa

Kcal: 803 Lip: 27,40 Prot: 36,68 HC: 105,26

13

Crema de carabassó amb crostons

Trita de patates

Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

Kcal: 619 Lip: 21,96 Prot: 15,29 HC: 88,94

14

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

Kcal: 962 Lip: 29,38 Prot: 37,36 HC: 131,18

15

Gratinat de patata i coliflor

Pollastre al forn amb poma

Patata panadera
Fruita variada i Pa

Kcal: 845 Lip: 31,34 Prot: 40,33 HC: 100,64

19

Gratinat de bròquil i patata amb formatge edam
Trita de tonyina
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

Kcal: 776 Lip: 34,28 Prot: 27,30 HC: 83,99

20

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: 705 Lip: 28,64 Prot: 23,65 HC: 85,38

21

DIA ESPECIAL

Escudella Catalana

Croquetes de pollastre
Amanida d'enciam i tomàquet
Pa de pessic de Nadal

Kcal: 818 Lip: 31,47 Prot: 27,89 HC: 101,78

22

1

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

2

Sopa marinera amb pasta

Pernillets de pollastre amb cítrics
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

Kcal: 706 Lip: 25,66 Prot: 38,43 HC: 78,89

9

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

16

Arròs integral a la camperola

Pizza de gall d'indi i formatge casolana

Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa

Kcal: 836 Lip: 23,22 Prot: 30,07 HC: 123,72

23



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 |