

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 Sopa de brou amb pistons Mandonguilles a la jardineria Patata dau logurt i Pa	2 Crema de carabassó amb crostons Cues de rap amb salsa de tomaquet Arròs saltat Fruita variada i Pa	3 Cigrons a la catalana amb ou dur Crestes de tonyina al forn Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa
		Kcal: 1047 Lip: 48,00 Prot: 41,54 HC: 124,97	Kcal: 587 Lip: 18,87 Prot: 13,07 HC: 92,43	Kcal: 856 Lip: 35,98 Prot: 23,85 HC: 103,98
6 Arròs integral alla Norma Remenat d'ous i patates Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa	7 Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga	8 Cigrons a la catalana amb ou dur Llom arrebossat casolà Amanida d'enciam i remolatxa logurt i Pa	9 Sopa marinera amb pasta Pernilets de pollastre amb cítrics Amanida d'enciam i olives Fruita variada i Pa	10 Crema de carabassa i pastanaga amb pipes de gira-sol Lluç amb samfaina Fruita variada i Pa
Kcal: 757 Lip: 26,66 Prot: 21,99 HC: 106,31	Kcal: 726 Lip: 24,59 Prot: 31,60 HC: 90,76	Kcal: 849 Lip: 54,16 Prot: 37,29 HC: 133,34	Kcal: 706 Lip: 25,66 Prot: 38,43 HC: 78,89	Kcal: 464 Lip: 14,86 Prot: 23,00 HC: 57,84
13 Macarrons amb napolitana i crema de formatge Lluç al forn Amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro Fruita variada i Pa	14 Paella vegetal Pollastre rostit Amanida d'enciam i cogombre Fruita variada i Pa	15 Patata xafada amb bròquil Calamars a l'andalusa casolans Amanida d'enciam i tomàquet logurt i Pa	16 Mongetes blanques guisades amb xoriço Truita de formatge Amanida d'enciam i olives Fruita variada i Pa	17 Vichyssoise temperada amb pipes de carabassa Capçada de porc rostida amb pastanaga i porro Fruita variada i Pa
Kcal: 744 Lip: 23,95 Prot: 29,03 HC: 102,70	Kcal: 758 Lip: 22,79 Prot: 37,62 HC: 102,51	Kcal: 782 Lip: 23,03 Prot: 38,41 HC: 103,00	Kcal: 796 Lip: 40,40 Prot: 28,35 HC: 74,92	Kcal: 676 Lip: 30,81 Prot: 34,49 HC: 63,40
20 Llenties amb verdures i daus pastanaga Truita de patates Tomàquet al forn Fruita variada i Pa	21 Crema de carabassó amb crostons Pizza de gall d'indi i formatge casolana Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa	22 Espirals integrals amb beixamel i xampinyons Cigrons saltats amb tomàquet, ceba confitada i carabassó Amanida d'enciam i olives logurt i Pa	23 Gratinat de patata i coliflor Pollastre al forn amb poma Amanida d'enciam i remolatxa Fruita variada i Pa	24 TASTET: DERUNY Arròs integral a la camperola Lluç a l'andalusa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa
Kcal: 693 Lip: 20,50 Prot: 25,47 HC: 101,89	Kcal: 706 Lip: 21,15 Prot: 26,26 HC: 102,54	Kcal: 998 Lip: 33,13 Prot: 37,49 HC: 131,31	Kcal: 807 Lip: 31,37 Prot: 39,44 HC: 91,86	Kcal: 1.159 Lip: 42,35 Prot: 41,32 HC: 150,97
27 Escudella Catalana Croquetes de pollastre Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa	28 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	29 Mongetes blanques estofades amb verdures Truita francesa Amanida d'enciam i tomàquet logurt i Pa	30 Arròs integral amb tomàquet Botifarra al forn Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa	31 Crema de porros amb oli d'alfàbrega Pollastre al forn amb ceba confitada Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa
Kcal: 918 Lip: 31,88 Prot: 29,69 HC: 123,04	Kcal: 707 Lip: 28,67 Prot: 23,78 HC: 85,63	Kcal: 702 Lip: 36,61 Prot: 22,69 HC: 66,10	Kcal: 938 Lip: 50,61 Prot: 26,76 HC: 105,41	Kcal: 799 Lip: 24,76 Prot: 35,16 HC: 86,63



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

Coneix Greentastic

ELS QUATRE PILARS DE GREENTASTIC

Des de Mediterrània apostem per un nou model d'alimentació orientat a crear hàbits d'alimentació saludable i reduir l'impacte mediambiental a través d'una elecció responsable dels aliments.

Sostenibilitat



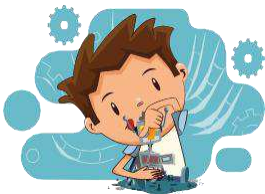
Som respectuosos amb el medi ambient escollint les **matèries primeres, reduint els residus i aprofitant els excedents**

Salut



Una alimentació equilibrada és fonamental per mantenir una bona salut, pel qual 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, reduint** el consum excessiu de **carn**, sobretot **processada**, **augmentant** el consum de **lleugums** i consumint **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 + 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