

**Dilluns**

10



17

Bullit de mongeta verda amb patata i oli d'oliva  
Truita de carabassa i carabassó  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita variada i Pa

**Kcal: 727 Lip: 28,87 Prot: 21,47 HC: 92,45**

24

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

**Kcal: 757 Lip: 26,66 Prot: 21,99 HC: 106,31**

**Dimarts**

11

Macarrons amb pesto de tomàquet  
Croquetes de bacallà  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita variada i Pa

**Kcal: 846 Lip: 34,52 Prot: 19,74 HC: 112,00**

18

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**

25

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

**Kcal: 726 Lip: 24,59 Prot: 31,60 HC: 90,76**

**Dimecres**

12

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

**Kcal: 929 Lip: 39,65 Prot: 32,99 HC: 106,68**

19

Sopa de brou amb pistons  
Mandonguilles a la jardinera  
logurt i Pa

**Kcal: 758 Lip: 36,28 Prot: 34,50 HC: 72,49**

26

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

**Kcal: 849 Lip: 54,16 Prot: 37,29 HC: 133,34**

**Dijous**

13

Llenties amb verdures i daus pastanaga  
Daus de pollastre a l'estil indi amb curri  
Puré de patata i carabassó  
Fruita variada i Pa

**Kcal: 1.055 Lip: 37,71 Prot: 47,96 HC: 132,35**

20

Crema de carabassó amb crostons  
Cues de rap amb salsa de tomaquet  
Arròs saltat  
Fruita variada i Pa

**Kcal: 587 Lip: 18,87 Prot: 13,07 HC: 92,43**

27

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

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

**Divendres**

14

Patates estofades a la marinera  
Salsitxes de porc amorosides amb pisto  
Fruita variada i Pa

**Kcal: 711 Lip: 25,71 Prot: 33,05 HC: 87,84**

21

TASTET: XIPS DE PITA  
Cigrons a la catalana amb ou dur  
Crestes de tonyina al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita variada i Pa

**Kcal: 906 Lip: 36,24 Prot: 25,53 HC: 113,84**

28

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

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



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