

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

5



6

Amanida d'arròs  
Remenat d'ous i patates  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita variada i Pa

7

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

1

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

2



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

8

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

9

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

12

Amanida de pasta amb maionesa  
Lluç al forn

Amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro  
Fruita variada i Pa

13

Amanida d'arròs  
Pollastre rostit

Amanida d'enciam i cogombre  
Fruita variada i Pa

14

Patata xafada amb bròquil  
Calamars a l'andalusa casolans

Amanida d'enciam i tomàquet  
logurt i Pa

15

Mongetes blanques guisades amb xoriço  
Truita de formatge

Amanida d'enciam i olives  
Fruita variada i Pa

16

Vichyssoise  
Capçada de porc rostida amb pastanaga i  
porro

Fruita variada i Pa

**Kcal: 762 Lip: 28,24 Prot: 20,21 HC: 110,40**

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

**Kcal: 812 Lip: 31,05 Prot: 37,66 HC: 94,46**

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

19

Llenties amb verdures i daus pastanaga  
Truita de patates  
Tomàquet al forn  
Fruita variada i Pa

**Kcal: 693 Lip: 20,50 Prot: 25,47 HC: 101,89**

20

Crema de carbassó amb crostons  
Pizza de gall d'indi i formatge casolana  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita variada i Pa

**Kcal: 706 Lip: 21,15 Prot: 26,26 HC: 102,54**

21

Gratin de patata i coliflor  
Pollastre al forn amb poma  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita variada i Pa

**Kcal: 782 Lip: 30,74 Prot: 40,16 HC: 88,14**

22

Vermut (Pica-Pica)  
Hamburguesa de vedella  
Patates fregides casolanes  
Gelats i Pa

**Kcal: 701 Lip: 43,47 Prot: 24,20 HC: 52,40**

DIA ESPECIAL



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



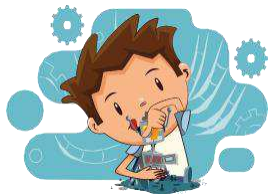
Som respectuosos amb el medi ambient escollint les **matèries primeres, reduint els residus i aprofitant els excedents**

### 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