

Dilluns

1



Dimarts

2

Amanida d'arròs  
Bunyols de bacallà

Amanida d'enciam i cogombre  
Fruita variada i Pa

**Kcal: 840 Lip: 34,91 Prot: 16,53 HC: 123,39**

Dimecres

3

Patata xafada amb bròquil  
Pollastre rostit

Amanida d'enciam i tomàquet  
logurt i Pa

**Kcal: 656 Lip: 25,26 Prot: 40,35 HC: 65,33**

Dijous

4

Mongetes blanques guisades amb xoriç  
Truita de formatge

Amanida d'enciam i olives  
Fruita variada i Pa

**Kcal: 796 Lip: 40,40 Prot: 28,35 HC: 74,92**

Divendres

5

Vichyssoise  
Capçada de porc rostida amb pastanaga i porro

Fruita variada i Pa

**Kcal: 617 Lip: 26,11 Prot: 30,99 HC: 63,26**

8

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**

9

Crema de carabassó 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**

10

Amanida de pasta amb maionesa  
Cigrons saltats amb tomàquet, ceba confitada i carabassó  
Amanida d'enciam i olives  
logurt i Pa

**Kcal: 902 Lip: 33,88 Prot: 30,94 HC: 112,77**

11

Gratinat 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**

12

Amanida d'arròs  
Lluç a l'andalusa

Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita variada i Pa

**Kcal: 822 Lip: 30,06 Prot: 26,55 HC: 115,43**

15

Sopa de brou amb pistons

Croquetes de pollastre  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita variada i Pa

**Kcal: 770 Lip: 33,08 Prot: 19,49 HC: 98,07**

16

DIA ESPECIAL

**DIA INTERNACIONAL DE LA CELIAQUIA**  
Trinxat de mongeta i patata amb oli d'all

Lluç arrebossat casolà Sense Gluten  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita variada i Pa

**Kcal: 780 Lip: 34,43 Prot: 25,16 HC: 89,32**

17

Mongetes blanques estofades amb verdures  
Botifarra al forn  
Amanida d'enciam i tomàquet  
logurt i Pa

**Kcal: 867 Lip: 52,75 Prot: 32,76 HC: 74,30**

18

Arròs integral amb tomàquet

Truita francesa  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita variada i Pa

**Kcal: 773 Lip: 34,46 Prot: 16,69 HC: 97,21**

19

Crema de porros amb oli d'alfàbrega

Pollastre al forn amb ceba confitada  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita variada i Pa

**Kcal: 799 Lip: 24,76 Prot: 35,16 HC: 86,63**

22

Patata xafada amb bròquil  
Lluç al forn amb llimona  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita variada i Pa

**Kcal: 600 Lip: 19,65 Prot: 25,87 HC: 79,20**

23

Llenties amb verdures i daus pastanaga  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita variada i Pa

**Kcal: 750 Lip: 33,00 Prot: 31,79 HC: 82,93**

24

Amanida Russa  
Salsitxes de porc amorosides amb pisto  
logurt i Pa

**Kcal: 682 Lip: 36,26 Prot: 35,70 HC: 51,98**

25

Amanida de pasta  
Daus de pollastre a l'estil indi amb curri  
Purè de patata i carabassó  
Fruita variada i Pa

**Kcal: 1.092 Lip: 39,78 Prot: 41,06 HC: 141,58**

26

DIA ESPECIAL

**JORNADA GASTRONÒMICA: València**  
Coca de Verdures  
Arròs a banda  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Coca de Llanda

**Kcal: 1.018 Lip: 36,81 Prot: 27,57 HC: 148,41**

29

Sopa de brou amb pistons

Truita de carabassa i carabassó  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita variada i Pa

**Kcal: 657 Lip: 25,64 Prot: 23,80 HC: 82,75**

30

Amanida d'arròs

Pollastre al forn amb crosta de mel  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita variada i Pa

**Kcal: 871 Lip: 28,64 Prot: 35,14 HC: 102,92**

31

Bullit de mongeta verda amb patata i oli d'oliva  
Mandonguilles a la jardineria  
logurt i Pa

**Kcal: 828 Lip: 39,51 Prot: 32,17 HC: 82,19**



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

## 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



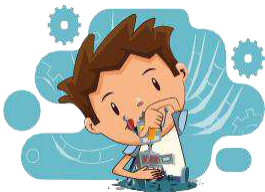
Som respectuosos amb el medi ambient escollint les **matèries primeres, reduint els residus i aprofitant els excedents**

### 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