

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1



2

3

6

Patata xafada amb bròquil  
Paella mixta (pastanaga, ceba, pèsols)  
Fruita variada i Pa Integral

7

Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots)  
Calamars a l'andalusa casolans  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita variada i Pa Integral

8

Crema de carabassó  
Truita francesa casolana  
Patata panadera  
logurt i Pa Integral

9

Espaguetis a la italiana  
Salsitxes de porc amorosides amb pisto  
Fruita variada i Pa Integral

10

Cigrons saltats amb verdures  
Pollastre al forn amb poma  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal: 884 Lip: 17,75 Prot: 26,46 HC: 152,80**

**Kcal: 857 Lip: 24,68 Prot: 41,28 HC: 120,06**

**Kcal: 591 Lip: 26,42 Prot: 21,56 HC: 65,41**

**Kcal: 800 Lip: 31,26 Prot: 40,67 HC: 87,67**

**Kcal: 716 Lip: 22,36 Prot: 37,51 HC: 81,32**

13

Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga  
Croquetes de rostit  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita variada i Pa Integral

14

Crema de porros i patata amb oli d'alfàbrega  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita variada i Pa Integral

15

Llenties guisades amb pastanaga i pebrots tricolor  
Truita de formatge casolana  
Patata dau  
logurt i Pa Integral

16

DIA INTERNACIONAL DE LA CELIAQUIA  
Sopa de brou amb arròs  
Lluç arrebossat casolà Sense Gluten  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita variada i Pa Integral

17



**Kcal: 806 Lip: 31,61 Prot: 21,95 HC: 106,54**

**Kcal: 634 Lip: 25,09 Prot: 25,90 HC: 73,34**

**Kcal: 805 Lip: 33,55 Prot: 37,31 HC: 87,29**

**Kcal: 562 Lip: 26,70 Prot: 23,63 HC: 55,72**

20



21

Espirals integrals amb salsa d'espinacs (espinacs, ceba, orenga)  
Truita de pernil dolç casolana  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita variada i Pa Integral

22

Arròs a la camperola (pèsols, ceba, pastanaga)  
Suquet de cues de rap (ceba, pastanaga, porro)  
Amanida d'enciam i olives  
logurt i Pa Integral

23

Patates estofades amb verdures (pèsols, pebrots, pastanaga)  
Crestes de tonyina  
Arròs saltat  
Fruita variada i Pa Integral

24

Crema de verdures  
Estofat de gall d'indi a la jardinera (pastanaga, ceba, tomàquet)  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal: 713 Lip: 22,27 Prot: 29,04 HC: 97,19**

**Kcal: 832 Lip: 27,06 Prot: 40,98 HC: 108,28**

**Kcal: 923 Lip: 32,49 Prot: 17,00 HC: 136,76**

**Kcal: 673 Lip: 18,33 Prot: 29,38 HC: 91,72**

27

Arròs amb tomàquet  
Bunyols de bacallà al forn  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita variada i Pa Integral

28

Crema de carabassa, ceba i patata  
Llom arrebossat casolà  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita variada i Pa Integral

29

Bullit de bròquil i patata  
Truita de carabassó i ceba casolana  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita variada i Pa Integral

30

Cigrons a la jardinera (tomàquet, pebrot, pastanaga)  
Lluç al forn  
Patata dau  
Fruita variada i Pa Integral

31

JORNADA GASTRONÒMICA: País Basc Porrusalda  
Pollastre Batzoki  
Amanida d'enciam i olives  
Pastís de formatge

**Kcal: 839 Lip: 32,96 Prot: 17,49 HC: 127,11**

**Kcal: 694 Lip: 29,22 Prot: 29,88 HC: 77,43**

**Kcal: 608 Lip: 20,39 Prot: 14,92 HC: 85,28**

**Kcal: 734 Lip: 25,69 Prot: 31,06 HC: 87,94**

**Kcal: 640 Lip: 37,82 Prot: 27,87 HC: 35,55**



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

# Coneix 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

## 1. SOSTENIBILITAT



Som respectuosos amb el medi ambient:  
Elecció de les **primeres matèries**.  
**Reducció de residus**.  
**Aprofitament d'excedents**.

## 2. EDUCACIÓ



Ens importa donar a conèixer una **cua sostenible** basada en **aliments de proximitat, fàcils de cuinar i consumir**. Volem conscienciar sobre l'**impacte nutricional i mediambiental** de la nostra alimentació.

## 3. 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**.

## 4. 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**

*mediterrànea*  
educación

[www.mediterranea-group.com](http://www.mediterranea-group.com)

## US SUGGERIM AQUESTES OPCIONS DE SOPAR



### 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/llegumse + Peix o carn  
Fruites o làctics