

Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
29		30		1	 FESTIU	2	Vichyssoise amb crostons(porro,patata,ceba) Ragout de gall d'indi amb daus de verdures i patata(pebrot, pastanaga, tomàquet fregit) Fruita variada i Pa	3	Amanida de pasta (pastanaga,blat de moro,tonyina) Lluç amb salsa verda(pebrot, carbassó, julivert) Amanida d'enciam i blat de moro logurt i Pa
6	Panaché de verdures(pastanaga, mongeta tendra,col-liflor) Truita de patates Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa	7	Macarrons amb tomàquet Llenties casolanes(pastanaga,pebrot vermell,patata) Fruita variada i Pa	8	Crema de carbassó amb crostons(carbassó,porro,patata) Mandonguilles a la jardinera(patata,pastanaga,pèsols) Fruita variada i Pa	9	Kcal: 465 Lip: 11,39 Prot: 28,37 HC: 62,16 Amanida d'arròs(tonyina, pastanaga, oliva verda) Pollastre a la taronja(taronja,herbes provençals,farina de blat de moro) Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa	10	Kcal: 710 Lip: 27,51 Prot: 37,66 HC: 75,45 Saltat de cigrons amb tomaquet i verdures(pebrot, carbassó, pastanaga) Bacaladilla al forn a la llauna(all, farina de blat de moro, pebre vermell) Amanida d'enciam i olives logurt i Pa
13	Kcal: 492 Lip: 22,22 Prot: 15,05 HC: 55,92 Trinxat de patata i bròquil Truita francesa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa	14	Kcal: 767 Lip: 18,57 Prot: 26,89 HC: 123,68 Amanida de cigrons(pastanaga ratllada, ou dur, blat de moro) Roti de gall d'indi amb salsa(ceba,farigola,farina de blat de moro) Amanida d'enciam i olives Fruita variada i Pa	15	Kcal: 627 Lip: 31,46 Prot: 23,21 HC: 62,30 Bullit de coliflor patata i pastanaga Arròs a la cassola amb gall d'indi(xampinyó, pastanaga, pebrot) Fruita variada i Pa	16	Kcal: 780 Lip: 33,97 Prot: 41,16 HC: 79,87 Crema de carbassa amb crostons(carbassa,pastanaga,patata) Pizza de tonyina Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa	17	Kcal: 648 Lip: 27,14 Prot: 41,33 HC: 60,64 Amanida de pasta (pastanaga,blat de moro,tonyina) Sardines al papillote(mongetes tendres, pastanaga, carbassó) Ensaladilla de verdures (patata,pastanaga,pèsol) logurt i Pa
20	Kcal: 429 Lip: 18,28 Prot: 15,02 HC: 48,22 Mongeta verda amb patata Truita francesa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa	21	Kcal: 647 Lip: 30,26 Prot: 28,66 HC: 61,59 Llenties de l'Àvia(patata,pebrot vermell, pastanaga) Pollastre al forn amb una crosta de mel(herbes provençals,mel,pebre negre) Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa	22	Kcal: 510 Lip: 5,83 Prot: 19,34 HC: 96,89 Crema de pastanaga amb crostons(pastanaga,porro,patata) Lluç amb picada d'all i julivert Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa	23	Kcal: 659 Lip: 25,46 Prot: 20,81 HC: 86,71 Amanida d'arròs(tonyina, pastanaga, oliva verda) Vedella guisada(patata, pastanaga, pebrot) Fruita variada i Pa	24	Kcal: 791 Lip: 36,72 Prot: 39,55 HC: 73,00 Macarrons vegetals al pesto rosso(ceba, alfàbrega, tomàquet fregit) Crema de llegum i carbassa amb crostons logurt i Pa
27	Kcal: 402 Lip: 16,68 Prot: 13,74 HC: 49,42 Ensaladilla de verdures al vapor(patata,pastanaga,pèsol) Truita de tonyina Amanida d'enciam i olives Fruita variada i Pa	28	Kcal: 698 Lip: 22,22 Prot: 37,73 HC: 74,09 Arròs a la camperola(bolets,pastanaga,pebrot) Bacaladilla amb samfaina(carbassó,albergínia,tomàque) Fruita variada i Pa	29	Kcal: 559 Lip: 26,94 Prot: 25,86 HC: 51,29 Cigrons saltats amb carbassó Espaguetis amb tomaquet i formatge Fruita variada i Pa	30	Kcal: 658 Lip: 20,29 Prot: 30,11 HC: 91,32 Vichyssoise(porro,patata,ceba) Llom a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa	31	Kcal: 695 Lip: 23,21 Prot: 21,67 HC: 95,96 Llenties estofades amb daus de patata i pastanaga Cues de rap a la marinera(ceba,pebrot,pastanaga) Amanida d'enciam i blat de moro logurt i Pa
	Kcal: 485 Lip: 21,34 Prot: 13,49 HC: 58,65		Kcal: 560 Lip: 11,06 Prot: 31,62 HC: 85,66		Kcal: 689 Lip: 20,89 Prot: 20,75 HC: 98,82		Kcal: 451 Lip: 21,56 Prot: 18,69 HC: 46,05		Kcal: 621 Lip: 23,15 Prot: 40,96 HC: 63,61

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

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