

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

5 Trinxat de patata i bròquil  
Roti de gall d'indi amb salsa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita variada i Pa

6



7 Sopa de brou amb pasta de pistons  
Lluç amb salsa de verdures  
  
Fruita variada i Pa

8



12 **Kcal: 541 Lip: 23,66 Prot: 30,84 HC: 50,66**  
Estofat de patates amb daus de verdures  
Contracuixa de pollastre amb salsa  
barbacoa  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita variada i Pa

13

Llenties casolanes  
Hamburguesa mixta amb ceba confitada  
  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita variada i Pa

14

**Kcal: 524 Lip: 14,84 Prot: 31,64 HC: 64,82**  
Arròs a la milanesa  
Lluç al forn amb juliana de verdures  
  
Fruita variada i Pa

15

**Kcal: 646 Lip: 32,99 Prot: 19,45 HC: 67,66**  
Crema de pastanaga amb crostons  
Truita de carbassó  
  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita variada i Pa

19 **Kcal: 565 Lip: 16,98 Prot: 28,08 HC: 59,27**  
Bullit de bròquil, patata i pastanaga  
  
Guis de vedella  
  
Fruita variada i Pa

20

**Kcal: 625 Lip: 25,84 Prot: 29,32 HC: 70,11**  
Llenties estofades amb daus de patata i  
pastanaga  
Truita francesa  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita variada i Pa

21



**Kcal: 595 Lip: 15,67 Prot: 28,26 HC: 87,80**  
Sopa de Nadal  
  
Canelons tradicionals  
  
Natilles i Pa

22

**Kcal: 581 Lip: 23,78 Prot: 13,79 HC: 75,72**  
Verdura tricolor (Mongeta, Pastanaga,  
Patata)  
Filet de lluç empanat  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita variada i Pa

**Kcal: 478 Lip: 13,51 Prot: 31,26 HC: 58,02**

**Kcal: 654 Lip: 31,84 Prot: 22,23 HC: 70,57**

**Kcal: 946 Lip: 31,67 Prot: 34,48 HC: 126,68**

2

Llenties a la Riojana (sense xoriço)  
  
Pollastre rustit amb poma  
Amanida d'enciam i blat de moro  
logurt i Pa

9

**Kcal: 826 Lip: 35,61 Prot: 51,07 HC: 75,99**  
Crema de carbassó amb crostons  
Pizza de pernil dolç i formatge  
Amanida d'enciam i blat de moro  
logurt i Pa

16

**Kcal: 683 Lip: 28,06 Prot: 20,21 HC: 84,89**  
Espirals a la italiana amb orenga  
Guisat de cigrons amb hortalisses  
  
logurt i Pa

23

**Kcal: 784 Lip: 21,06 Prot: 29,17 HC: 118,41**



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

MENÚ ELABORAT PER NUTRICIONISTA COL·LEGIADA: Esther Gamero Marín CAT000928

CALENDARI DE PRODUCTES DE TEMPORADA: <http://agricultura.gencat.cat/web/.content/04-alimentacio/cadena-alimentaria/codi-bones-practiques-comercials/documents/fitxers-binaris/calendari-productes-temporada.pdf>

# Coneixer Greentastic

## 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.

### Sostenibilitat



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

### 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**.

### 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**. **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**

#### Si has menjat...

Pasta/arròs/patata/llegums	+ carn
Pasta/arròs/patata/llegums	+ peix
Pasta/arròs/patata/llegums	+ Huevo
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