

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
5 Arròs integral alla Norma Remenat d'ous i patates Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa Kcal: 736 Lip: 25,04 Prot: 20,88 HC: 106,77	6 Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga Daus de vedella amb ceba i pebrot verd Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa Kcal: 733 Lip: 26,66 Prot: 30,15 HC: 91,21	7 Cigrons a la catalana amb ou dur Gall d'indi arrebossat casolà Amanida d'enciam i remolatxa logurt i Pa Kcal: 686 Lip: 26,51 Prot: 42,89 HC: 63,96	8 Crema de carabassa i pastanaga amb pipes de gira-sol Bacallà amb samfaina Fruita variada i Pa Kcal: 443 Lip: 13,14 Prot: 22,15 HC: 58,03	9 Sopa marinera amb pasta Pernillets de pollastre amb cítrics Amanida d'enciam i olives Fruita variada i Pa Kcal: 685 Lip: 24,04 Prot: 37,31 HC: 79,34
12 Macarrons amb napolitana i crema de formatge Lluç al forn Amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro Fruita variada i Pa Kcal: 722 Lip: 22,33 Prot: 27,92 HC: 103,15	13 Paella vegetal Pollastre rostit Amanida d'enciam i cogombre Fruita variada i Pa Kcal: 736 Lip: 21,17 Prot: 36,51 HC: 102,97	14 Patata xafada amb bròquil Hamburguesa de vedella amb ceba caramelitzada Amanida d'enciam i tomàquet logurt i Pa Kcal: 709 Lip: 33,53 Prot: 32,44 HC: 68,76	15 Trinxat de mongeta i patata amb oli d'all Truita de formatge Amanida d'enciam i olives Fruita variada i Pa Kcal: 760 Lip: 35,25 Prot: 22,69 HC: 85,97	16 Vichyssoise temperada amb pipes de carabassa Vedella rostida amb pastanaga i porro Fruita variada i Pa Kcal: 661 Lip: 30,65 Prot: 32,00 HC: 63,85
19 Llenties amb daus de patata i pastanaga Lluç a l'andalusa Tomàquet al forn Fruita variada i Pa Kcal: 782 Lip: 25,77 Prot: 35,56 HC: 105,72	20 Crema de carabassó amb crostons Truita de patates Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa Kcal: 593 Lip: 19,93 Prot: 13,90 HC: 89,51	21 Espirals integrals amb beixamel i xampinyons Cigrons saltats amb tomàquet, ceba i carabassó Amanida d'enciam logurt i Pa Kcal: 943 Lip: 27,69 Prot: 38,09 HC: 135,16	22 Coliflor amb patata al graten Pollastre al forn amb poma Patata panadera Fruita variada i Pa Kcal: 823 Lip: 29,71 Prot: 39,21 HC: 101,10	23 Arròs integral a la camperola Pizza de gall d'indi i formatge casolana Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa Kcal: 815 Lip: 21,60 Prot: 28,95 HC: 124,18
26 Escudella Catalana Croquetes de pollastre Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa Kcal: 896 Lip: 30,25 Prot: 28,57 HC: 123,50	27 Trinxat de mongeta i patata amb oli d'all Lluç amb picada d'all i julivert Amanida d'enciam i olives Fruita variada i Pa Kcal: 684 Lip: 27,02 Prot: 22,53 HC: 85,83	28 Gratinat de bròquil i patata amb formatge edam Truita de tonyina Amanida d'enciam i tomàquet logurt i Pa Kcal: 752 Lip: 35,88 Prot: 29,64 HC: 72,34	29 Arròs integral amb tomàquet Saltat de vedella amb verdures, soja i sèsam Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa Kcal: 740 Lip: 25,31 Prot: 31,34 HC: 95,61	30 Crema de porros amb oli d'alfàbrega Pollastre al forn amb patata i ceba confitada Fruita variada i Pa Kcal: 780 Lip: 19,36 Prot: 34,57 HC: 94,79



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

Coneixer Greentastic

ELS QUATRE PILARS DE GREENTASTIC

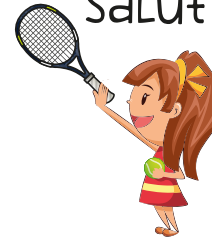
Des de Mediterrània apostem per un nou model d'alimentació orientat a crear hàbits de menjar saludables i reduir l'impacte mediambiental a través d'una elecció responsable dels aliments.

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