

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1



2

3

4

7

8

9

10

11

14

15

16

17

18

21

22

23

24

25

28

29

30

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

Trinxat de mongeta i patata amb oli d'all
Lluç amb picada d'all i julivert i tomàquet
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

Espirals integrals amb beixamel i xampinyons
Truita francesa
Amanida d'enciam logurt i Pa

Gratinat de patata i coliflor
Pollastre al forn amb poma
Patata panadera
Fruita variada i Pa

Arròs integral a la camperola
Pizza de gall d'indi i formatge casolana
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa

Kcal: 918 **Lip:** 31,88 **Prot:** 29,69 **HC:** 123,04

Kcal: 736 **Lip:** 30,20 **Prot:** 24,18 **HC:** 89,38

Kcal: 892 **Lip:** 39,36 **Prot:** 29,78 **HC:** 107,45

Kcal: 845 **Lip:** 31,34 **Prot:** 40,33 **HC:** 100,64

Kcal: 836 **Lip:** 23,22 **Prot:** 30,07 **HC:** 123,72

Patata xafada amb bròquil
Lluç amb arrebossat casolà
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa

Llenties amb daus de patata, carabassa i pastanaga
Truita de formatge
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

Crema de pèsols i ceba amb brou vegetal
Pizza de gall d'indi i ceba amb olives verdes
Amanida d'enciam logurt i Pa

Macarrons amb pesto de tomàquet
Daus de pollastre a l'estil indi amb curri
Purè de patata i carabassó
Fruita variada i Pa

Patates estofades a la marinera
Salsitxes de porc amorosides amb pisto
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

Kcal: 738 **Lip:** 27,27 **Prot:** 30,01 **HC:** 93,40

Kcal: 730 **Lip:** 29,02 **Prot:** 32,06 **HC:** 86,25

Kcal: 932 **Lip:** 40,83 **Prot:** 32,16 **HC:** 105,24

Kcal: 1.086 **Lip:** 39,79 **Prot:** 43,27 **HC:** 138,02

Kcal: 798 **Lip:** 34,61 **Prot:** 33,53 **HC:** 88,92
JORNADA GASTRONÒMICA: Andalusia
Papas a lo pobre

Kcal: 1.036 **Lip:** 50,12 **Prot:** 32,79 **HC:** 111,43

Kcal: 896 **Lip:** 26,24 **Prot:** 36,95 **HC:** 113,66

Kcal: 732 **Lip:** 33,72 **Prot:** 30,75 **HC:** 74,86

Kcal: 901 **Lip:** 39,24 **Prot:** 43,58 **HC:** 88,81

Kcal: 3.144 **Lip:** 60,05 **Prot:** 90,44 **HC:** 565,14

DIA ESPECIAL



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