

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

- 5 Macarrons amb napolitana i crema de formatge
Lluç al forn
- Amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro
Fruita variada i Pa

6



Kcal: 744 Lip: 23,95 Prot: 29,03 HC: 102,70

- 12 Llenties amb daus de patata i pastanaga
- Lluç a l'andalusa
- Tomàquet al forn
Fruita variada i Pa

Kcal: 803 Lip: 27,40 Prot: 36,68 HC: 105,26

- 19 Gratinat de bròquil i patata amb formatge edam
- Truita de tonyina
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

Kcal: 776 Lip: 34,28 Prot: 27,30 HC: 83,99

- 13 Crema de carabassó amb crostons
- Truita de patates
- Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

Kcal: 619 Lip: 21,96 Prot: 15,29 HC: 88,94

- 20 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: 705 Lip: 28,64 Prot: 23,65 HC: 85,38

7

- Patata xafada amb bròquil
- Hamburguesa de vedella amb ceba confitada
Amanida d'enciam i tomàquet
logurt i Pa

14

- Espirals integrals amb beixamel i xampinyons
- Cigrons saltats amb tomàquet, ceba confitada i carabassó
Amanida d'enciam
logurt i Pa

Kcal: 962 Lip: 29,38 Prot: 37,36 HC: 131,18

21

- Escudella Catalana
- Croquetes de pollastre
Amanida d'enciam i tomàquet
Pa de pessic de Nadal

Kcal: 818 Lip: 31,47 Prot: 27,89 HC: 101,78

1

- Crema de carabassa i pastanaga amb pipes de gira-sol
Lluç amb samfaina
- Fruita variada i Pa

8



Kcal: 464 Lip: 14,86 Prot: 23,00 HC: 57,84

15

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

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

22

2

- Sopa marinera amb pasta
- Pernillets de pollastre amb cítrics
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

9



Kcal: 706 Lip: 25,66 Prot: 38,43 HC: 78,89

16

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

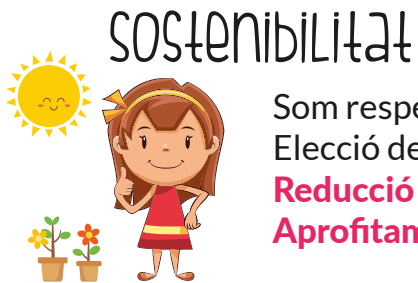
Kcal: 836 Lip: 23,22 Prot: 30,07 HC: 123,72

23

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