

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

Patata xafada amb bròquil
Calamars a l'andalusa casolans
Amanida d'enciam i tomàquet
logurt i Pa

2

Mongetes blanques guisades amb xoriço
Truita de formatge
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

3

Vichyssoise temperada amb pipes de
carabassa
Capçada de porc rostida amb pastanaga i
porro
Fruita variada i Pa

Kcal: 782 Lip: 23,03 Prot: 38,41 HC: 103,00

Kcal: 796 Lip: 40,40 Prot: 28,35 HC: 74,92

Kcal: 676 Lip: 30,81 Prot: 34,49 HC: 63,40

6

Llenties amb verdures i daus pastanaga
Truita de patates
Tomàquet al forn
Fruita variada i Pa

7

Crema de carabassó amb crostons
Pizza de gall d'indi i formatge casolana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

8

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

9

Gratinat de patata i coliflor
Pollastre al forn amb poma
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa

10

Arròs integral a la camperola
Lluç a l'andalusa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa

Kcal: 693 Lip: 20,50 Prot: 25,47 HC: 101,89

Kcal: 714 Lip: 22,45 Prot: 25,56 HC: 102,19

Kcal: 998 Lip: 33,13 Prot: 37,49 HC: 131,31

Kcal: 807 Lip: 31,37 Prot: 39,44 HC: 91,86

Kcal: 822 Lip: 28,88 Prot: 30,51 HC: 108,97

13

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

14

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

15

Mongetes blanques estofades amb
verdures
Truita francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
logurt i Pa

16

Arròs integral amb tomàquet
Botifarra al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa

17

Crema de porros amb oli d'alfàbrega
Pollastre al forn amb ceba confitada
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

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

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

Kcal: 702 Lip: 36,61 Prot: 22,69 HC: 66,10

Kcal: 938 Lip: 50,61 Prot: 26,76 HC: 105,41

Kcal: 799 Lip: 24,76 Prot: 35,16 HC: 86,63

20



21

Llenties amb verdures i daus pastanaga
Truita de formatge
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

22

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

23

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

24

JORNADA GASTRONÒMICA: Astúries
Pote Asturià
Cachopo
Amanida d'enciam i remolatxa
Frixuelos

DÍA ESPECIAL

27

Bullit de mongeta verda amb patata i oli
d'oliva
Truita de carabassa i carabassó
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa

28

Arròs integral 3 delícies amb oli d'alfàbrega
Pollastre al forn amb crosta de mel
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

Kcal: 727 Lip: 28,87 Prot: 21,47 HC: 92,45

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

Kcal: 967 Lip: 44,58 Prot: 32,29 HC: 105,36

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

Kcal: 1.103 Lip: 52,93 Prot: 59,99 HC: 100,51



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

EN COMPLIMENT DEL REGLAMENT (UE) n° 1169/2011 SOBRE LA INFORMACIÓ ALIMENTÀRIA FACILITADA AL CONSUMIDOR, EL CENTRE TÉ DISPONIBLE PER A LA CONSULTA LA INFORMACIÓ RELATIVA A LA PRESENTACIÓ D'AL·LÈRGENS DE TOTS ELS PRODUCTES QUE ES SERVEIXEN EN ELS NOSTRES MENÚS

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