

Dilluns

10



FESTIU

Dimarts

11

Macarrons amb pesto de tomàquet

Croquetes de bacallà

Amanida d'enciam i olives

Fruita variada i Pa

Kcal: 846 Lip: 34,52 Prot: 19,74 HC: 112,00

Dimecres

12

Crema de pèsols i pastanaga amb brou vegetal

Pizza de gall d'indi i ceba amb olives verdes

Amanida d'enciam i pastanaga

logurt i Pa

Kcal: 929 Lip: 39,65 Prot: 32,99 HC: 106,68

Dijous

13

Llenties amb verdures i daus pastanaga

Daus de pollastre a l'estil indi amb curri

Purè de patata i carabassó

Fruita variada i Pa

Kcal: 1.055 Lip: 37,71 Prot: 47,96 HC: 132,35

Divendres

14

Patates estofades a la marinera

Salsitxes de porc amorosides amb pisto

Fruita variada i Pa

Kcal: 711 Lip: 25,71 Prot: 33,05 HC: 87,84

17

Bullit de mongeta verda amb patata i oli d'oliva

Truita de carabassa i carabassó

Amanida d'enciam i tomàquet

Fruita variada i Pa

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

18

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

19

Sopa de brou amb pistons

Mandonguilles a la jardineria

logurt i Pa

Kcal: 758 Lip: 36,28 Prot: 34,50 HC: 72,49

20

Crema de carabassó amb crostons

Cues de rap amb salsa de tomaquet

Arròs saltat

Fruita variada i Pa

Kcal: 587 Lip: 18,87 Prot: 13,07 HC: 92,43

21

TASTET: XIPS DE PITA

Cigrons a la catalana amb ou dur

Crestes de tonyina al forn

Amanida d'enciam i pastanaga

Fruita variada i Pa

Kcal: 906 Lip: 36,24 Prot: 25,53 HC: 113,84

24

Arròs integral alla Norma

Remenat d'ous i patates

Amanida d'enciam i pastanaga

Fruita variada i Pa

Kcal: 757 Lip: 26,66 Prot: 21,99 HC: 106,31

25

Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga

Daus de gall d'indi amb ceba i pebrot verd

Amanida d'enciam i tomàquet

Fruita variada i Pa

Kcal: 726 Lip: 24,59 Prot: 31,60 HC: 90,76

26

Cigrons a la catalana amb ou dur

Llom arrebossat casolà

Amanida d'enciam i remolatxa

logurt i Pa

Kcal: 849 Lip: 54,16 Prot: 37,29 HC: 133,34

27

Sopa marinera amb pasta

Pernilets de pollastre amb cítrics

Amanida d'enciam i olives

Fruita variada i Pa

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

28

Crema de carabassa i pastanaga amb pipes de gira-sol

Lluç amb samfaina

Fruita variada i Pa

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



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

ELS QUATRE PILARS DE GREENTASTIC

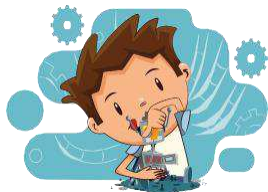
Des de Mediterrània apostem per un nou model d'alimentació orientat a crear hàbits d'alimentació saludable i reduir l'impacte mediambiental a través d'una elecció responsable dels aliments.

Sostenibilitat



Som respectuosos amb el medi ambient escollint les **matèries primeres, reduint els residus i aprofitant els excedents**

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.



Programa de nutrició i hàbits saludables del Grup Mediterrània

Salut



Una alimentació equilibrada és fonamental per mantenir una bona salut, pel qual el nostre programa es centra en **promoure hàbits de vida saludable des de la infància**.

Alimentació



Una alimentació basada en **productes de temporada, reduint** el consum excessiu de **carn**, sobretot **processada**, **augmentant** el consum de **llegums** i consumint **diàriament fruites i verdures**.

Si has menjat...

Pasta/arròs/patata/llegums + Carn
Pasta/arròs/patata/llegums + Peix
Pasta/arròs/patata/llegums + Ou
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