

Dilluns

1



8

Llenties amb verdures i daus pastanaga
Truita de patates

Tomàquet al forn
Fruita variada i Pa

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

15

Sopa de brou amb pistons

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

Kcal: 770 Lip: 33,08 Prot: 19,49 HC: 98,07

22

Patata xafada amb bròquil
Lluç al forn amb llimona
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa

Kcal: 600 Lip: 19,65 Prot: 25,87 HC: 79,20

29

Sopa de brou amb pistons

Truita de carabassa i carabassó
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa

Kcal: 657 Lip: 25,64 Prot: 23,80 HC: 82,75

Dimarts

2



9

Crema de carabassó amb crostons
Pizza de gall d'indi i formatge casolana

Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

Kcal: 706 Lip: 21,15 Prot: 26,26 HC: 102,54

16

DIA INTERNACIONAL DE LA CELIAQUIA
Trinxat de mongeta i patata amb oli d'all

Lluç arrebossat casolà Sense Gluten
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

Kcal: 780 Lip: 34,43 Prot: 25,16 HC: 89,32

23

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

Kcal: 750 Lip: 33,00 Prot: 31,79 HC: 82,93

30

Amanida d'arròs

Pollastre al forn amb crosta de mel
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

Kcal: 871 Lip: 28,64 Prot: 35,14 HC: 102,92

Dimecres

3

Amanida d'arròs
Bunyols de bacallà

Amanida d'enciam i cogombre
Fruita variada i Pa

Kcal: 840 Lip: 34,91 Prot: 16,53 HC: 123,39

10

Amanida de pasta amb maionesa
Cigrons saltats amb tomàquet, ceba
confitada i carabassó
Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa

Kcal: 902 Lip: 33,88 Prot: 30,94 HC: 112,77

17

Mongetes blanques estofades amb
verdures
Botifarra al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
logurt i Pa

Kcal: 867 Lip: 52,75 Prot: 32,76 HC: 74,30

24

Amanida Russa
Salsitxes de porc amorosides amb pisto
logurt i Pa

Kcal: 682 Lip: 36,26 Prot: 35,70 HC: 51,98

31

Bullit de mongeta verda amb patata i oli
d'oliva
Mandonguilles a la jardineria
logurt i Pa

Kcal: 828 Lip: 39,51 Prot: 32,17 HC: 82,19

Dijous

4

Mongetes blanques guisades amb xoriço
Truita de formatge

Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa

Kcal: 791 Lip: 43,71 Prot: 31,53 HC: 62,52

11

Gratinat de patata i coliflor
Pollastre al forn amb poma

Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa

Kcal: 782 Lip: 30,74 Prot: 40,16 HC: 88,14

18

Arròs integral amb tomàquet

Truita francesa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa

Kcal: 773 Lip: 34,46 Prot: 16,69 HC: 97,21

25

Amanida de pasta
Daus de pollastre a l'estil indi amb curri
Puré de patata i carabassó
Fruita variada i Pa

Kcal: 1.092 Lip: 39,78 Prot: 41,06 HC: 141,58

Divendres

5

Vichyssoise
Capçada de porc rostida amb pastanaga i
porro

Fruita variada i Pa

Kcal: 617 Lip: 26,11 Prot: 30,99 HC: 63,26

12

Amanida d'arròs
Lluç a l'andalusa

Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa

Kcal: 822 Lip: 30,06 Prot: 26,55 HC: 115,43

19

Crema de porros amb oli d'alfàbrega

Pollastre al forn amb ceba confitada
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

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

26

JORNADA GASTRONÒMICA: València
Coca de Verdures
Arròs a banda
Amanida d'enciam i pastanaga
Coca de Llanda

Kcal: 1.018 Lip: 36,81 Prot: 27,57 HC: 148,41

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



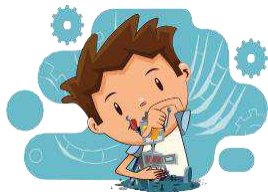
Som respectuosos amb el medi ambient escollint les **matèries primeres, reduint els residus i aprofitant els excedents**

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.**

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, reduint** el consum excessiu de **carn**, sobretot **processada**, **augmentant** el consum de **llegums** i consumint **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 + 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