

**Dilluns**

**Dimarts**

**Dimecres**

**Dijous**

**Divendres**

1



2

Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga  
Croquetes de rostit  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita variada i Pa Integral

3

Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga  
Trita de formatge casolana  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita variada i Pa Integral

4

Llenties guisades amb pastanaga i pebrots tricolor  
Lluç amb picada d'all i julivert  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita variada i Pa Integral

5

Crema de porros amb oli d'alfàbrega  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam i olives  
logurt i Pa Integral

**Kcal: 806 Lip: 31,61 Prot: 21,95 HC: 106,54**

**Kcal: 712 Lip: 30,16 Prot: 24,01 HC: 81,63**

**Kcal: 649 Lip: 20,96 Prot: 32,61 HC: 83,14**

**Kcal: 646 Lip: 28,61 Prot: 29,22 HC: 65,03**

8

Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots)  
Trita de pernil dolç casolana  
  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita variada i Pa Integral

9

Espirals integrals amb salsa d'espínacs  
Mandonguilles a la jardinera  
  
Fruita variada i Pa Integral

10

Crema de verdures  
Estofat de gall d'indi a la jardinera (pastanaga, ceba, tomàquet)  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt i Pa Integral

11

Arròs a la camperola  
Suquet de cues de rap (ceba, pastanaga, porro)  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita variada i Pa Integral

12

Patates estofades amb verdures  
Crestes de tonyina  
  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal: 676 Lip: 24,16 Prot: 33,20 HC: 82,34**

**Kcal: 734 Lip: 20,75 Prot: 33,98 HC: 100,65**

**Kcal: 742 Lip: 27,13 Prot: 33,83 HC: 85,21**

**Kcal: 805 Lip: 20,14 Prot: 38,16 HC: 119,97**

**Kcal: 890 Lip: 37,53 Prot: 16,21 HC: 116,92**

15

Sopa de brou amb pistons  
  
Lluç al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita variada i Pa Integral

16

Crema de carabassa  
Llom arrebossat casolà  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita variada i Pa Integral

17

Patata xafada amb bròquil  
Trita de carabassó i ceba casolana  
Amanida d'enciam i olives  
logurt i Pa Integral

18

Cigrons a la jardinera (tomàquet, pebrot, pastanaga)  
Bunyols de bacallà al forn  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita variada i Pa Integral

19

TASTET: BROWNIE DE LLEGUM  
Arròs amb verdures  
  
Pollastre al forn amb crosta de mel  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal: 586 Lip: 21,37 Prot: 25,95 HC: 71,64**

**Kcal: 709 Lip: 29,45 Prot: 30,38 HC: 79,83**

**Kcal: 634 Lip: 27,31 Prot: 17,74 HC: 73,60**

**Kcal: 831 Lip: 36,23 Prot: 25,68 HC: 100,94**

**Kcal: 964 Lip: 28,94 Prot: 35,32 HC: 132,37**

22

Coliflor cruixent al forn  
Pizza de gall d'indi i formatge casolana  
  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita variada i Pa Integral

23

MENÚ DE SANT JORDI  
Sopa de brou amb lletres  
  
Llibrets de llom casolans  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita variada i Pa Integral

24

Verdura tricolor (bledes, pastanaga i patata)  
Pernilets de pollastre amb cítrics  
  
Amanida d'enciam i olives  
logurt i Pa Integral

25

Arròs napolitana (tomàquet)  
Lluç amb samfaina (tomàquet, ceba, albergínia, carabassó)  
  
Fruita variada i Pa Integral

26

Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga  
Trita de tonyina casolana  
  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Pastís d'aniversari

**Kcal: 829 Lip: 28,48 Prot: 27,73 HC: 113,66**

**Kcal: 978 Lip: 41,62 Prot: 52,71 HC: 97,72**

**Kcal: 712 Lip: 31,43 Prot: 30,74 HC: 71,98**

**Kcal: 625 Lip: 15,39 Prot: 22,18 HC: 102,67**

**Kcal: 566 Lip: 27,83 Prot: 23,14 HC: 54,66**

29

Llenties estofades amb arròs i verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots)  
Croquetes de bacallà  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita variada i Pa Integral

30

Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga  
Pollastre rostit  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal: 839 Lip: 27,98 Prot: 26,43 HC: 121,86**

**Kcal: 679 Lip: 24,49 Prot: 27,85 HC: 82,54**



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

# Coneix 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

## 1. SOSTENIBILITAT



Som respectuosos amb el medi ambient:  
Elecció de les **primeres matèries**.  
**Reducció de residus**.  
**Aprofitament d'excedents**.

## 2. EDUCACIÓ



Ens importa donar a conèixer una **cua sostenible** basada en **aliments de proximitat**, fàcils de **cuinar i consumir**. Volem conscienciar sobre l'**impacte nutricional i mediambiental** de la nostra alimentació.

## 3. 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**.

## 4. 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**

*mediterrànea*  
educación

[www.mediterranea-group.com](http://www.mediterranea-group.com)

## US SUGGERIM AQUESTES OPCIONS DE SOPAR



### 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/llegumse + Peix o carn  
Fruites o làctics