

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1



2

3

6

Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga  
Truita de seques i ceba casolana  
  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita variada i Pa Integral

7

Crema de porros amb oli d'alfàbrega  
  
Pollastre rostit  
  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita variada i Pa Integral

8

Patates estofades amb verdures  
  
Cap de llong amb salsa  
  
Amanida d'enciam i tomàquet  
logurt i Pa Integral

9

Pizza de verdures i formatge  
  
Llenties guisades amb pastanaga i pebrots tricolor  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita variada i Pa Integral

10

Sopa de brou amb arròs  
  
Lluç arrebossat casolà  
  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal: 672 Lip: 24,89 Prot: 22,65 HC: 87,34**

**Kcal: 678 Lip: 26,45 Prot: 33,70 HC: 73,34**

**Kcal: 759 Lip: 30,98 Prot: 36,44 HC: 79,41**

**Kcal: 805 Lip: 24,76 Prot: 29,83 HC: 114,77**

**Kcal: 556 Lip: 26,50 Prot: 24,53 HC: 54,31**

13

Llenties estofades amb verdures  
Mandonguilles de vedella a la jardineria  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita variada i Pa Integral

14

Espirals integrals amb salsa d'espinaacs  
Truita de pernil dolç casolana  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita variada i Pa Integral

15

Minestra de verdures  
Cigrons a la catalana  
Amanida d'enciam i blat de moro  
logurt i Pa Integral

16

Arròs a la camperola  
Suquet de cues de rap  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita variada i Pa Integral

17

Crema de verdures  
Contraeix de pollastre amb cítrics  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal: 898 Lip: 43,83 Prot: 38,58 HC: 87,60**

**Kcal: 741 Lip: 25,98 Prot: 28,77 HC: 95,91**

**Kcal: 624 Lip: 26,76 Prot: 24,92 HC: 65,68**

**Kcal: 796 Lip: 19,96 Prot: 39,26 HC: 117,57**

**Kcal: 762 Lip: 23,12 Prot: 35,45 HC: 82,17**

20

Arròs 3 delícies amb oli d'alfàbrega  
Lluç amb picada d'all i julivert  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita variada i Pa Integral

21

Cigrons a la jardineria  
Truita de carabassó i ceba casolana  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita variada i Pa Integral

22

Crema de carabassa  
Pollastre al forn amb crosta de mel  
  
logurt i Pa Integral

23

Sopa de brou amb pistons  
Bunyols de bacallà al forn  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita variada i Pa Integral

24

JORNADA GASTRONÒMICA: Galícia  
Bròquil a la gallega  
Raxo Gallego  
  
Calleiro

**Kcal: 673 Lip: 18,40 Prot: 24,18 HC: 106,30**

**Kcal: 711 Lip: 29,30 Prot: 28,00 HC: 78,46**

**Kcal: 635 Lip: 21,04 Prot: 35,41 HC: 56,85**

**Kcal: 756 Lip: 33,79 Prot: 20,89 HC: 96,83**

**Kcal: 794 Lip: 30,69 Prot: 36,03 HC: 87,79**

27

Coliflor cruixent al forn  
Estofat de gall d'indi a la jardineria  
  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita variada i Pa Integral

28

Sopa d'au amb pasta fina  
Lluç amb samfaina  
  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita variada i Pa Integral

29

Arròs napolitana  
Truita de tonyina casolana  
  
Amanida d'enciam i olives  
logurt i Pa Integral

30

Verdura tricolor (bledes, pastanaga i patata)  
Mongetes blanques amb botifarra  
esparracada  
  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal: 669 Lip: 24,69 Prot: 34,81 HC: 75,76**

**Kcal: 602 Lip: 21,41 Prot: 26,98 HC: 74,49**

**Kcal: 766 Lip: 32,19 Prot: 28,45 HC: 93,48**

**Kcal: 720 Lip: 25,79 Prot: 21,64 HC: 96,25**



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**

*mediterrània*  
educació

[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/llegums + Peix o carn  
Fruites o làctics