

**Dilluns**

**8** Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga  
Bunyols de bacallà  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal:** 803 **Lip:** 33,55 **Prot:** 19,90 **HC:** 109,73

**15** Arròs 3 delícies amb oli d'alfàbrega  
Suquet de cues de rap  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal:** 778 **Lip:** 19,61 **Prot:** 35,93 **HC:** 117,34

**22** Patata xafada amb bròquil  
Estofat de gall d'indi a la jardinera  
  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal:** 764 **Lip:** 25,82 **Prot:** 31,76 **HC:** 93,14

**29** Crema de pèsols, ceba i patata  
  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal:** 653 **Lip:** 23,59 **Prot:** 28,96 **HC:** 79,13

**Dimarts**

**9** Coliflor cruixent al forn  
  
Cigrons a la catalana  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal:** 849 **Lip:** 28,16 **Prot:** 30,41 **HC:** 113,50

**16** Minestra de verdures  
Llenties estofades amb verdures  
  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal:** 824 **Lip:** 25,17 **Prot:** 26,08 **HC:** 118,93

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

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

**30** Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga  
  
Llenties estofades amb arròs  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal:** 905 **Lip:** 24,46 **Prot:** 28,93 **HC:** 140,99

**Dimecres**

**10** Arròs a la camperola  
  
Truita de pernil dolç casolana  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt i Pa Integral

**Kcal:** 731 **Lip:** 25,53 **Prot:** 29,96 **HC:** 98,50

**17** Crema de carabassa  
Pollastre al forn amb crosta de mel  
Amanida d'enciam i tomàquet  
logurt i Pa Integral

**Kcal:** 627 **Lip:** 24,87 **Prot:** 29,01 **HC:** 58,95

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

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

**31** Espirals integrals amb napolitana i formatge crema  
Cues de rap a la marinera  
Amanida d'enciam i remolatxa  
logurt i Pa Integral

**Kcal:** 748 **Lip:** 24,55 **Prot:** 40,52 **HC:** 95,40

**Dijous**

**11** Llenties estofades amb verdures  
  
Lluç amb picada d'all i julivert  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal:** 670 **Lip:** 24,56 **Prot:** 32,19 **HC:** 80,78

**18** Sopa de brou amb pistons  
Mandonguilles a la jardinera  
  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal:** 706 **Lip:** 30,02 **Prot:** 28,38 **HC:** 78,61

**25** Crema de verdures  
Botifarra al forn  
  
Seques  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal:** 880 **Lip:** 43,97 **Prot:** 28,44 **HC:** 99,94

**Divendres**

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

**Kcal:** 697 **Lip:** 21,75 **Prot:** 27,57 **HC:** 82,39

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

**Kcal:** 641 **Lip:** 24,63 **Prot:** 21,64 **HC:** 77,93

**26** TASTET: NUGGETS DE COLIFLOR  
Verdura tricolor (bledes, pastanaga i patata)  
Macarrons integrals amb bolonyesa de llenties  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal:** 903 **Lip:** 25,56 **Prot:** 24,40 **HC:** 139,51

DIA ESPECIAL



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.

# 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*  
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/llegumse + Peix o carn  
Fruites o làctics