

Dilluns

3 Puré de verdures
Palometa amb arrebossat casolà Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i pa

Kcal: 791 Lip: 27,67 Prot: 34,52 HC: 101,40

10 Bullit de mongeta verda amb patata i olid'oliva
Suquet de mandonguilles amb sípia

Patata bullida
Fruita variada i pa

Kcal: 1.036 Lip: 50,12 Prot: 32,79 HC: 111,43

17 Arròs integral a la Norma
Remenat d'ous i patates
Amanida d'enciam i pastanaga natural
Fruita variada i pa

Kcal: 760 Lip: 26,59 Prot: 22,12 HC: 107,04

24 Macarrons amb napolitana i crema de formatge
Lluç al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i pa

Kcal: 744 Lip: 23,95 Prot: 29,03 HC: 102,70

31



Dimarts

4 Llenties amb daus de patata, carbassa i pastanaga
Trita de formatge
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i pa

Kcal: 730 Lip: 29,02 Prot: 32,06 HC: 86,25

11 Arròs integral 3 delícies
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

18 Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga
Daus de vedella amb ceba i pebrot verd
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i pa

Kcal: 755 Lip: 28,28 Prot: 31,26 HC: 90,76

25 Paella vegetal
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita variada i pa

Kcal: 758 Lip: 22,79 Prot: 37,62 HC: 102,51

Dimecres

5 Crema de pèsols i ceba amb brou vegetal
Canelons gratinats
Amanida d'enciam
Iogurt i pa

Kcal: 932 Lip: 40,83 Prot: 32,16 HC: 105,24

12



19 Cigrons amb ou dur
Croquetes de pollastre
Amanida d'enciam i blat de moro
Iogurt i pa

Kcal: 834 Lip: 38,96 Prot: 28,59 HC: 86,26

26 Patata xafada amb bròquil
Hamburguesa de vedella amb ceba confitada
Amanida d'enciam i tomàquet
Iogurt i pa

Kcal: 730 Lip: 35,15 Prot: 33,55 HC: 68,30

Dijous

6 Macarrons amb pesto de tomàquet
Daus de pollastres a l'estil indi amb curry
Puré de patata i carbassó
Fruita variada i pa

Kcal: 1.086 Lip: 39,79 Prot: 43,27 HC: 138,02

13 Crema de carbassó amb crostons
Cues de rap amb salsa de tomàquet, soia i orenga. Arròs saltat

Fruita variada i pa

Kcal: 587 Lip: 18,88 Prot: 13,09 HC: 92,46

20 Crema de carbassa 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

27 Trinxat de mongeta i patata
Trita de formatge
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i pa

Kcal: 782 Lip: 36,88 Prot: 23,80 HC: 85,52

Divendres

7 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

14 Cigrons a la catalana amb ou dur

Gall d'indi estofat

Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i pa

Kcal: 901 Lip: 39,24 Prot: 43,58 HC: 88,81

21 Sopa marinera amb pasta
Pernilets de pollastre amb cítrics
Patates al forn
Fruita variada i pa

Kcal: 770 Lip: 25,25 Prot: 41,19 HC: 94,09

28 Vichyssoise temperada amb pipes de carbassa
Capçada de porc rostida amb pastanaga i porro
Fruita variada i pa

Kcal: 676 Lip: 30,81 Prot: 34,49 HC: 63,40

Coneixer Greentastic

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.

Sostenibilitat



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

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**.

Educació



Ens importa donar a conèixer una **cucina 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**. **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

Si has menjat...

| |
|------------------------------------|
| Pasta/arròs/patata/llegums + carn |
| Pasta/arròs/patata/llegums + peix |
| Pasta/arròs/patata/llegums + Huevo |
| 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 |