

**Dilluns**

5  
**FESTIU**

*Kcal: 736 Lip: 25,04 Prot: 20,88 HC: 106,77*

12 Macarrons amb napolitana i crema de formatge  
Lluç al forn  
  
Amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro  
Fruita variada i pa

*Kcal: 722 Lip: 22,33 Prot: 27,92 HC: 103,15*

19 Llenties amb daus de patata i pastanaga  
  
Lluç a l'andalusa  
  
Tomàquet al forn  
Fruita variada i pa

*Kcal: 782 Lip: 25,77 Prot: 35,56 HC: 105,72*

26 Espaguetis al pesto  
  
Croquetes de pollastre  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita variada i pa

*Kcal: 896 Lip: 30,25 Prot: 28,57 HC: 123,50*

**Dimarts**

Espaguetis amb tomàquet  
Croquetes de pernil  
Amanida d'enciam i tomàquet  
  
Fruita variada i pa

*Kcal: 733 Lip: 26,66 Prot: 30,15 HC: 91,21*

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

*Kcal: 736 Lip: 21,17 Prot: 36,51 HC: 102,97*

20 Crema de carbassó amb crostons  
  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita variada i pa

*Kcal: 593 Lip: 19,93 Prot: 13,90 HC: 89,51*

27 Trinxat de mongeta i patata amb oli d'all  
  
Lluç amb picada d'all i julivert  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita variada i pa

*Kcal: 684 Lip: 27,02 Prot: 22,53 HC: 85,83*

**Dimecres**

7 Cigrons a la catalana amb ou dur  
  
Gall d'indi arrebossat casolà  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Iogurt i pa

*Kcal: 686 Lip: 26,51 Prot: 42,89 HC: 63,96*

14 Patata xafada amb bròquil  
  
Hamburguesa de vedella amb ceba caramel·litzada  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Iogurt i pa

*Kcal: 709 Lip: 33,53 Prot: 32,44 HC: 68,76*

21 Espirals amb xampinyons  
Fricandó  
Amanida d'enciam  
  
Iogurt i pa

*Kcal: 943 Lip: 27,69 Prot: 38,09 HC: 135,16*

28 Gratinat de bròquil i patata amb formatge edam  
Truita de tonyina  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Iogurt i pa

*Kcal: 752 Lip: 35,88 Prot: 29,64 HC: 72,34*

**Dijous**

8 Crema de carbassa i pastanaga amb pipes de gira-sol  
Bacallà amb samfaina  
  
Fruita variada i pa

*Kcal: 443 Lip: 13,14 Prot: 22,15 HC: 58,03*

15 Trinxat de mongeta i patata amb oli d'all  
  
Truita de formatge  
  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita variada i pa

*Kcal: 760 Lip: 35,25 Prot: 22,69 HC: 85,97*

22 Coliflor amb patata al graten  
  
Pollastre al forn amb poma  
  
Patata panadera  
Fruita variada i pa

*Kcal: 823 Lip: 29,71 Prot: 39,21 HC: 101,10*

29 Arròs integral amb tomàquet  
  
Saltat de vedella amb verdures, soja i sèsam  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita variada i pa

*Kcal: 740 Lip: 25,31 Prot: 31,34 HC: 95,61*

**Divendres**

9 Paella  
  
Pollastre al forn amb cítrics  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita variada i pa

*Kcal: 685 Lip: 24,04 Prot: 37,31 HC: 79,34*

16 Vichyssoise temperada amb pipes de carbassa  
Carn magra estofada  
  
Fruita variada i Pa

*Kcal: 661 Lip: 30,65 Prot: 32,00 HC: 63,85*

23 Arròs a la camperola  
  
Salsitxes al forn  
  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita variada i pa

*Kcal: 815 Lip: 21,60 Prot: 28,95 HC: 124,18*

30 Crema de porros amb oli d'alfàbrega  
  
Pollastre al forn amb patata i ceba confitada  
  
Fruita variada i pa

*Kcal: 780 Lip: 19,36 Prot: 34,57 HC: 94,79*



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

# 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