

| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|--|---|--|--|--|
| | 1  | 2 | 3 | 4 |
| | | Espirals integrals amb beixamel i xampinyons Truita francesa Amanida Iogurt i pa <i>Kcal: 892 Lip: 39,36 Prot: 29,78 HC: 107,45</i> | Gratinat de patata i coliflor Pollastre al forn Patates panadera Fruita variada i pa <i>Kcal: 845 Lip: 31,34 Prot: 40,33 HC: 100,64</i> | Arròs camperola Carn magra adobada Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i pa <i>Kcal: 836 Lip: 23,22 Prot: 30,07 HC: 123,72</i> |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Escudella Catalana Croquetes de pollastre Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i pa <i>Kcal: 918 Lip: 31,88 Prot: 29,69 HC: 123,04</i> | Trinxat de mongeta i patata amb oli d'all Lluç amb picada d'all i julivert i tomàquet Amanida d'enciam i olives Fruita variada i pa <i>Kcal: 736 Lip: 30,20 Prot: 24,18 HC: 89,38</i> | Gratinat de bròquil i patata amb formatgeedam Truita de tonyina Amanida d'enciam i tomàquet Iogurt i pa <i>Kcal: 773 Lip: 37,51 Prot: 30,75 HC: 71,89</i> | Arròs integral amb tomàquet Saltat de vedella amb verdures, soja i sèsam Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i pa <i>Kcal: 761 Lip: 26,93 Prot: 32,46 HC: 95,15</i> | Crema de porros amb oli d'alfàbrega Pollastre al forn amb patata i ceba confitada Fruita variada i pa <i>Kcal: 920 Lip: 27,53 Prot: 37,05 HC: 106,49</i> |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Patata xafada amb bròquil Palometa amb arrebossat casolà Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa <i>Kcal: 791 Lip: 27,67 Prot: 34,52 HC: 101,40</i> | Llenties amb daus de patata, carbassa i pastanaga Truita de formatge Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i pa <i>Kcal: 730 Lip: 29,02 Prot: 32,06 HC: 86,25</i> | Crema de pèsols i ceba amb brou vegetal Canelons gratinats Amanida d'enciam Iogurt i pa <i>Kcal: 932 Lip: 40,83 Prot: 32,16 HC: 105,24</i> | Macarrons amb pesto de tomàquet Daus de pollastre a l'estil indi amb curri Puré de patata i carbassó Fruita variada i pa <i>Kcal: 1.086 Lip: 39,79 Prot: 43,27 HC: 138,02</i> | Patates estofades a la marinera Salsitxes de porc amorosides amb pisto Amanida d'enciam i olives Fruita variada i pa <i>Kcal: 798 Lip: 34,61 Prot: 33,53 HC: 88,92</i> |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| Bullit de mongeta verda amb patata i oli d'oliva Suquet de mandonguilles amb sípia Patata bullida Fruita variada i pa <i>Kcal: 1.036 Lip: 50,12 Prot: 32,79 HC: 111,43</i> | Arròs integral 3 delícies amb oli d'alfàbrega Pollastre al forn amb crosta de mel Amanida d'enciam i olives Fruita variada i pa <i>Kcal: 896 Lip: 26,24 Prot: 36,95 HC: 113,66</i> | Sopa d'au amb pilotetes i verdures Truita de carbassa i carbassó Amanida d'enciam i tomàquet Iogurt i pa <i>Kcal: 732 Lip: 33,72 Prot: 30,75 HC: 74,86</i> | Cigrons a la catalana amb ou dur Daus de gall d'indi amb salsa de formatge Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i pa <i>Kcal: 901 Lip: 39,24 Prot: 43,58 HC: 88,81</i> | Patates estofades amb verdures Calamars a la romana Amanida d'enciam i remolatxa Fruita variada i pa <i>Kcal: 3.144 Lip: 60,05 Prot: 90,44 HC: 565,14</i> |
| 28 | 29 | 30 | | |
| Arròs integral a la Norma Remenat d'ous i patates Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i pa <i>Kcal: 757 Lip: 26,66 Prot: 21,99 HC: 106,31</i> | Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga Daus de vedella amb ceba i pebrot verd Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i pa <i>Kcal: 755 Lip: 28,28 Prot: 31,26 HC: 90,76</i> | Cigrons a la catalana amb ou dur Croquetes de pollastre Amanida d'enciam i remolatxa Iogurt i pa <i>Kcal: 821 Lip: 38,66 Prot: 28,26 HC: 84,16</i> | | |



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

Conèixer 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 se centra en **promoure hàbits de vida saludable des de la infància.**

Educació



Ens importa donar a conèixer una **cuina 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 processada**. 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 |