

Dilluns

5 Arròs integral alla Norma
Guisat de llenties i hortalisses
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 800 Lip: 16,53 Prot: 28,24 HC: 135,46

12 Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga
Remenat d'ous amb xampinyons
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 722 Lip: 34,15 Prot: 19,23 HC: 82,33

19 Sopa de pollastre amb arròs
Lluç a l'andalusa
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 748 Lip: 32,09 Prot: 30,38 HC: 86,13

26 Escudella Catalana
Llenties guisades amb pastanaga i pebrots tricolor
Amanida d'enciam
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 930 Lip: 21,38 Prot: 40,52 HC: 141,88

Dimarts

6 Crema de carabassa i pastanaga amb pipes de gira-sol
Remenat d'ous i patates
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 555 Lip: 26,17 Prot: 16,99 HC: 64,14

13 Vichyssoise temperada amb daus de pera al vapor
Cigrons saltats amb tomàquet, ceba i carabassó
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 892 Lip: 25,47 Prot: 34,93 HC: 124,39

20 Espaguetis integrals amb pesto d'espinacs
Llenties estofades amb verdures
Amanida d'enciam
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 884 Lip: 23,59 Prot: 33,44 HC: 137,15

27 Trinxat de mongeta i patata amb oli d'all
Truita de formatge
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 763 Lip: 36,73 Prot: 23,97 HC: 82,37

Dimecres

7 Sopa marinera amb pasta
Pernilets de pollastre amb cítrics
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt i Pa Integral

Kcal: 654 Lip: 25,13 Prot: 41,95 HC: 64,61

14 Macarrons integrals amb napolitana i crema de formatge
Lluç al forn amb tomàquet
Patates al forn
logurt i Pa Integral

Kcal: 764 Lip: 28,20 Prot: 33,35 HC: 95,59

21 Coliflor amb patata al graten
Vedella rostida amb pastanaga i porro
Amanida d'enciam i tomàquet
logurt i Pa Integral

Kcal: 779 Lip: 36,60 Prot: 39,15 HC: 74,27

28 Sopa de verdures amb pa torrat
Lluç amb picada d'all i julivert
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt i Pa Integral

Kcal: 554 Lip: 22,06 Prot: 25,78 HC: 63,23

Dijous

8 Gratinat de bròquil i patata amb formatge edam
Bacallà amb samfaina
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 675 Lip: 21,55 Prot: 31,61 HC: 82,70

15 Saltat de pèsols i verdures amb alfàbrega
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i sèsam
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 599 Lip: 27,75 Prot: 36,49 HC: 51,63

22 Crema de carabassó amb crostons
Truita de patates
Tomàquet al forn
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 582 Lip: 19,28 Prot: 15,54 HC: 86,99

29 Arròs integral saltat amb all i pastanaga
Pollastre al forn amb patata i ceba confitada
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 802 Lip: 19,46 Prot: 37,04 HC: 100,42

Divendres

9 Tagliatelle integrals amb pesto de tomàquet
Cigrons a la catalana amb ou dur
Amanida d'enciam i pastanaga natural
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 833 Lip: 26,07 Prot: 31,16 HC: 114,34

16 Paella vegetal
Llenties amb daus de patata i pastanaga
Amanida d'enciam
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 866 Lip: 21,11 Prot: 29,74 HC: 144,18

23 Guisat de cigrons amb patata i pastanaga baby
Pizza de gall d'indi i formatge casolana
Amanida d'enciam i pastanaga natural
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 841 Lip: 26,56 Prot: 34,96 HC: 111,24

30 Crema de porros amb oli d'alfàbrega
Cigrons saltats amb tomàquet, ceba i carabassó
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 818 Lip: 24,35 Prot: 25,70 HC: 116,28



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA, FRUITA, IOGURT, ENCIAM, LLEGUMS, ARROS I PASTA ECOLIGIQUES.

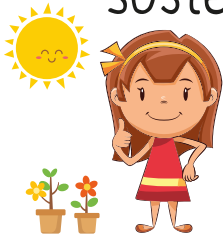
EN COMPLIMENT DEL REGLAMENT (UE) nº 1169/2011 SOBRE LA INFORMACIÓ ALIMENTÀRIA FACILITADA AL CONSUMIDOR, EL CENTRE TÉ DISPONIBLE PER A LA CONSULTA LA INFORMACIÓ RELATIVA A LA PRESENTACIÓ D'AL·LÈRGENS DE TOTS ELS PRODUCTES QUE ES SERVEIXEN EN ELS NOSTRES MENUS

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 **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 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