

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1



2

3

4

7

8

9

10

11

14

15

16

17

18

21

22

23

24

25

28

29

30

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

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

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

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

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

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

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

Kcal: 570 Lip: 23,28 Prot: 26,62 HC: 62,88

Kcal: 921 Lip: 26,00 Prot: 38,40 HC: 112,57

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

Patata xafada amb bròquil
Palomet amb arrebossat casolà
Amanida d'enciam i pastanaga natural
Fruita variada i Pa Integral

Espirals integrals amb beixamel i xampinyons
Llenties amb daus de patata, carabassa i pastanaga
Amanida d'enciam
Fruita variada i Pa Integral

Vichyssoise temperada amb pipes de carabassa
Pizza de gall d'indi i ceba amb olives verdes
Amanida d'enciam i tomàquet
logurt i Pa Integral

Cigrons a la jardineria
Truita de tonyina
Amanida d'enciam i pastanaga natural
Fruita variada i Pa Integral

Patates estofades a la marinera
Salsitxes de porc amorosides amb pisto
Pisto
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 773 Lip: 27,53 Prot: 34,54 HC: 98,69

Kcal: 953 Lip: 23,70 Prot: 37,68 HC: 153,49

Kcal: 798 Lip: 39,33 Prot: 32,08 HC: 78,00

Kcal: 745 Lip: 31,27 Prot: 31,90 HC: 80,49

Kcal: 786 Lip: 33,17 Prot: 34,31 HC: 89,18

Arròs integral 3 delícies amb oli d'alfàbrega
Truita de carabassa i carabassó
Tomàquet al forn
Fruita variada i Pa Integral

Bullit de mongeta verda amb patata i oli d'oliva
Cigrons a la catalana amb ou dur
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral

Sopa d'au amb pilotetes i verdures
Lluç a la marinera
Amanida d'enciam i pastanaga natural
logurt i Pa Integral

Mongetes blanques estofades amb espècies orientals
Pollastre al forn amb crosta de mel
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa Integral

Papas a lo pobre
Calamars a l'andalusa
Amanida d'enciam i remolatxa
Mostachones

Kcal: 730 Lip: 21,83 Prot: 22,48 HC: 115,99

Kcal: 856 Lip: 31,61 Prot: 26,77 HC: 109,74

Kcal: 711 Lip: 30,05 Prot: 36,07 HC: 74,02

Kcal: 882 Lip: 26,26 Prot: 46,15 HC: 99,83

Kcal: 3.144 Lip: 60,05 Prot: 90,44 HC: 565,14

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

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

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

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

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

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

DIA ESPECIAL



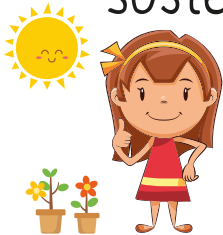
FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

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 **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