

## Dilluns

**9** Espirals integrals amb beixamel i xampinyons  
 Truita de tonyina  
 Amanida d'enciam i olives  
 Fruita variada i Pa Integral

**Kcal:** 865 **Lip:** 34,29 **Prot:** 32,20 **HC:** 107,02

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

**Kcal:** 739 **Lip:** 19,64 **Prot:** 19,38 **HC:** 124,71

**23** Arròs integral alla Norma  
 Remenat d'ous i patates  
 Amanida d'enciam i tomàquet  
 Fruita variada i Pa Integral

**Kcal:** 741 **Lip:** 26,44 **Prot:** 22,43 **HC:** 103,47

**30** Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga  
 Guisat de llenties i hortalisses amb bocins de gall d'indi  
 Amanida d'enciam i olives  
 Fruita variada i Pa Integral

**Kcal:** 926 **Lip:** 29,96 **Prot:** 35,67 **HC:** 127,79

## Dimarts

**10** Patata xafada amb bròquil  
 Llenties amb daus de patata i pastanaga  
 Amanida d'enciam i pastanaga  
 Fruita variada i Pa Integral

**Kcal:** 771 **Lip:** 20,40 **Prot:** 29,19 **HC:** 119,57

**17** 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

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

**24** Crema de pastanaga amb pipes de gira-sol  
 Pernilets de pollastre amb cítrics  
 Amanida d'enciam i remolatxa  
 Fruita variada i Pa Integral

**Kcal:** 542 **Lip:** 22,87 **Prot:** 30,98 **HC:** 53,00

**31** Vichyssoise temperada  
 Capçada de porc rostida amb pastanaga i porro  
 Amanida d'enciam i blat de moro  
 Fruita variada i Pa Integral

**Kcal:** 780 **Lip:** 26,38 **Prot:** 42,33 **HC:** 90,50

## Dimecres

**11** Vichyssoise temperada  
 Croquetes de pollastre  
 Amanida d'enciam i tomàquet  
 logurt i Pa Integral

**Kcal:** 850 **Lip:** 37,67 **Prot:** 28,80 **HC:** 96,04

**18** Sopa de brou amb pistons  
 Lluç a la marinera  
 Amanida d'enciam i pastanaga natural  
 logurt i Pa Integral

**Kcal:** 630 **Lip:** 25,29 **Prot:** 32,31 **HC:** 69,51

**25** Gratinat de bròquil i patata amb formatge edam  
 Guisat de llenties i hortalisses  
 logurt i Pa Integral

**Kcal:** 837 **Lip:** 26,50 **Prot:** 34,16 **HC:** 112,00

## Dijous

**12** Cigrons a la jardineria  
 Pizza de gall d'indi i ceba amb olives verdes  
 Amanida d'enciam i remolatxa  
 Fruita variada i Pa Integral

**Kcal:** 856 **Lip:** 27,83 **Prot:** 35,26 **HC:** 111,61

**19** Crema de carabassa  
 Mandonguilles amb sípia  
 Patata bullida  
 Fruita variada i Pa Integral

**Kcal:** 825 **Lip:** 42,86 **Prot:** 27,11 **HC:** 86,04

**26** Sopa d'au amb pasta fina  
 Lluç amb samfaina  
 Amanida d'enciam i olives  
 Fruita variada i Pa Integral

**Kcal:** 641 **Lip:** 24,68 **Prot:** 30,68 **HC:** 74,33

## Divendres

**13** Patates estofades amb verdures  
 Suquet de rap  
 Fruita variada i Pa Integral

**Kcal:** 659 **Lip:** 17,26 **Prot:** 37,60 **HC:** 90,45

**20** TASTET: PIRULETA DE FORMATGE  
 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

**Kcal:** 919 **Lip:** 29,16 **Prot:** 48,85 **HC:** 99,83

**27** Crema de llegums i verdures  
 Macarrons integrals gratinats  
 Amanida d'enciam i pastanaga  
 Fruita variada i Pa Integral

**Kcal:** 1.139 **Lip:** 30,41 **Prot:** 44,79 **HC:** 164,51

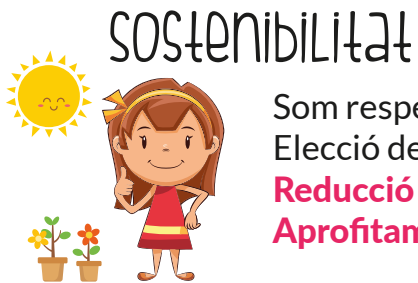


FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

# 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**.

En el nostre menú oferim aliments ecològics:  
Enciam, Llegum, Arròs, Pasta, Iogurt i Fruita.

**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