

Dilluns

1



8

Amanida d'arròs
Lluç a l'andalusa
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 832 Lip: 33,62 Prot: 26,44 HC: 111,01

15

Amanida de pasta
Truita de formatge

Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 740 Lip: 31,23 Prot: 25,24 HC: 90,29

22

Patata xafada amb bròquil
Llenties amb verdures i daus pastanaga
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 741 Lip: 19,65 Prot: 28,69 HC: 114,69

29

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

Dimarts

2

Amanida d'arròs
Truita francesa

Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 768 Lip: 34,48 Prot: 15,79 HC: 102,29

9

Gratinat de patata i coliflor

Llenties estofades amb verdures
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 818 Lip: 23,28 Prot: 32,26 HC: 125,86

16

DIA ESPECIAL
DIA INTERNACIONAL DE LA CELIAQUIA
Trinxat de mongeta i patata amb oli d'all
Lluç arrebossat casolà Sense Gluten

Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 762 Lip: 34,29 Prot: 25,33 HC: 86,17

23

Espaguetis amb salsa d'espínacs
Truita de tonyina
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 735 Lip: 30,89 Prot: 27,62 HC: 86,52

30

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

Dimecres

3

Amanida de pasta
Lluç al forn amb tomàquet

Amanida d'enciam i remolatxa
logurt i Pa Integral

Kcal: 687 Lip: 27,86 Prot: 28,68 HC: 81,28

10

Amanida de pasta

Pollastre al forn amb poma
Amanida d'enciam i tomàquet
logurt i Pa Integral

Kcal: 756 Lip: 28,78 Prot: 41,22 HC: 83,08

17

Amanida d'arròs
Llenties guisades amb pastanaga i pebrots tricolor
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt i Pa Integral

Kcal: 879 Lip: 27,04 Prot: 30,73 HC: 132,86

24

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

Kcal: 741 Lip: 42,75 Prot: 18,59 HC: 70,11

31

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

Dijous

4

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

11

Crema de carabassó amb crostons

Truita de patates
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 601 Lip: 21,82 Prot: 15,45 HC: 85,79

18

Escudella Catalana
Hamburguesa de vedella

Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 865 Lip: 32,65 Prot: 41,63 HC: 98,10

25

Cigrons a la jardineria
Suquet de rap

Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 751 Lip: 21,09 Prot: 45,06 HC: 91,38

Divendres

5

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

12

Guisat de cigrons amb verdures i pastanaga baby
Salsitxes de porc amorosides amb pisto

Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 731 Lip: 29,29 Prot: 35,24 HC: 77,89

19

Crema de porros amb oli d'alfàbrega
Pollastre al forn amb ceba confitada

Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 780 Lip: 24,61 Prot: 35,33 HC: 83,49

26

DIA ESPECIAL
JORNADA GASTRONÒMICA: València
Coca de Verdures
Arròs a banda
Amanida d'enciam i remolatxa
Coca de Llanda

Kcal: 1020 Lip: 36,74 Prot: 27,75 HC: 148,72



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