

**Dilluns**

**5** Arròs integral alla Norma  
Guisat de lleties 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  
Lleties 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  
Lleties 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  
Trita 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  
Trita 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  
Lleties 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, ENCIAM, LLEGÜMS, 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