

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

4 Crema de llegum i carabassa
Bacallà a l'all
Amanida d'enciam, blat de moro i olives
Fruita variada i Pa

5 Sopa d'au amb pasta de pistons
Truita de carbassó
Amanida d'enciam, pastanaga i tomàquet
Fruita variada i Pa

6 Verdura tricolor (Mongeta, Pastanaga, Patata)
Lenties estofades amb verdures
Fruita variada i Pa

7 Arròs amb tomàquet
Cues de rap enfarinadas
Amanida d'enciam, olives i remolatxa
Fruita variada i Pa

1 Arròs a la camperola
Lenties estofades amb verdures
logurt i Pa

8 Patata xafada amb bròquil
Botifarra
Seques
logurt i Pa

Kcal: 819 Lip: 16,10 Prot: 29,50 HC: 144,38

11 Crema de pastanaga
Hamburguesa de vedella
Amanida d'enciam, blat de moro i olives
Fruita variada i Pa

12 Mongetes verdes amb patates
Cigrons estofats amb verdures
Fruita variada i Pa

13 Wok de tallarines amb hortalisses
Pernilets de pollastre amb cítrics
Amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro
Fruita variada i Pa

14 Empedrat de mongetes blanques
Truita de tonyina
Amanida d'enciam, pastanaga i tomàquet
Fruita variada i Pa

15 Verdura tricolor (Mongeta, Pastanaga, Pèsols)
Paella de peix
logurt i Pa

Kcal: 589 Lip: 30,55 Prot: 26,04 HC: 48,08

18 Llacets amb tomàquet
Lluç amb picada d'all i julivert
Amanida d'enciam, blat de moro i olives
Fruita variada i Pa

19 Lenties estofades amb verdures
Truita de patates
Amanida d'enciam, pastanaga i tomàquet
Fruita variada i Pa

20 Crema de carbassó
Mandonguilles a la jardinera
Fruita variada i Pa

21 Arròs 3 delícies casolà
Cigrons estofats amb verdures
Fruita variada i Pa

22 Patates estofades amb verdures
Bunyols de bacallà
Amanida d'enciam, pastanaga i olives
logurt i Pa

Kcal: 624 Lip: 15,14 Prot: 19,70 HC: 105,78

25 Patata xafada amb bròquil
Magre de porc amb salseta
Fruita variada i Pa

26 Arròs amb verdures
Truita francesa
Amanida d'enciam, olives i remolatxa
Fruita variada i Pa

27 Verdura tricolor (Mongeta, Pastanaga, Coliflor)
Espaguetis a la bolonyesa
Fruita variada i Pa

28 Lenties estofades amb verdures
Lluç al forn
Amanida d'enciam, pastanaga i tomàquet
Fruita variada i Pa

29 Crema de carabassa
Pollastre rostit
Moniato al forn
logurt i Pa

Kcal: 798 Lip: 37,90 Prot: 20,24 HC: 93,57

DIA ESPECIAL

Kcal: 568 Lip: 22,84 Prot: 26,84 HC: 61,00

Kcal: 681 Lip: 18,12 Prot: 15,73 HC: 116,99

Kcal: 652 Lip: 15,76 Prot: 21,32 HC: 104,61

Kcal: 616 Lip: 19,03 Prot: 34,08 HC: 79,42

Kcal: 618 Lip: 29,27 Prot: 31,52 HC: 58,90



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA



RECUPERANT LA DIETA MEDITERRÀNIA



Ús d'oli d'oliva com greix principal.



Els ous són bona font de proteïnes i serveixen per incloure diferents verdures a l'alimentació



Fruïtes i verdures com base de l'alimentació.



Es pot reduir el consum de carn, fent-la servir com ingredient de receptes tradicionals on la base és un aliment vegetal (llegums, arròs, pasta ...).



Major ús de llegums, fruits secs i llavors com font de proteïnes en diferents presentacions.



Formatge i iogurt amb moderació i mai com substituïts de la fruita en les postres.



Reduir el consum de sal i utilitzar herbes i espècies com alternativa per condimentar.



Ús d'aigua com beguda principal.



Promoure el **consum de peixos blancs i blaus.**



Promoure l'activitat física i social com complement per la salut.

Si has dinat...		... hauries de sopar	
Pasta/arròs patata/llegum	+ Carn	Verdura	+ Peix o ou
Pasta/arròs patata/llegum	+ Peix	Verdura	+ Carn o ou
Pasta/arròs patata/llegum	+ Ou	Verdura	+ Peix o carn
Verdura	+ Carn	Pasta/arròs patata/llegum	+ Peix o ou
Verdura	+ Peix	Pasta/arròs patata/llegum	+ Carn o ou
Verdura	+ Ou	Pasta/arròs patata/llegum	+ Peix o carn
Fruita o làctic		Fruita o làctic	

La certificació KILÒMETRE ZERO distingeix a aquelles organitzacions que segueixen una estratègia orientada a afavorir i impulsar el consum local i de temporada, alhora que reduir la petjada de carboni i la petjada hídrica en la realització dels seus processos



- ✓ **Escollim productes de temporada**
- ✓ **Ens importa la sostenibilitat**
- ✓ **Evitem junts el malbaratament alimentari**
- ✓ **Mediterrànea és Km 0**