

**Dilluns**

**Dimarts**

**Dimecres**

**Dijous**

**Divendres**

**4** Llenties de l'Àvia  
Pollastre al forn amb una crosta de mel  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita variada i Pa

**5** Crema de pastanaga amb crostons  
Lluç amb picada d'all i julivert  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita variada i Pa

**6**



**7**



**8**



**11** *Kcal: 694 Lip: 21,76 Prot: 37,29 HC: 74,33*

Arròs a la camperola  
Bacallà amb samfaina  
Fruita variada i Pa

**12** *Kcal: 538 Lip: 26,02 Prot: 25,07 HC: 49,12*

Macarrons vegetals al pesto rosso  
Crema de llegum i carbassa amb crostons  
Fruita variada i Pa

**13**

Pèsols amb ceba  
Pollastre arrebossat  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita variada i Pa

**14**

Llenties estofades amb daus de patata i pastanaga  
Botifarra  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita variada i Pa

**15**

Verdura tricolor (Mongeta, Pastanaga, Patata)  
Truita francesa  
Amanida d'enciam i tomàquet  
logurt i Pa

**18** *Kcal: 560 Lip: 10,88 Prot: 31,08 HC: 86,51*

Crema de hortalisses amb crostons  
Lluç amb salsa de verdures  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita variada i Pa

**19** *Kcal: 723 Lip: 16,86 Prot: 21,51 HC: 115,92*

Arròs napolitana  
Llenties estofades amb verdures  
Fruita variada i Pa

**20**

DIA ESPECIAL

Sopa de Nadal  
Canelons tradicionals  
Natilles i Pa

**21**

*Kcal: 620 Lip: 29,06 Prot: 27,61 HC: 62,84*

**22**

*Kcal: 457 Lip: 24,75 Prot: 16,40 HC: 40,50*

*Kcal: 549 Lip: 21,69 Prot: 27,53 HC: 59,92*

*Kcal: 666 Lip: 14,21 Prot: 21,51 HC: 117,13*

*Kcal: 959 Lip: 28,20 Prot: 30,95 HC: 143,79*



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

MENÚ ELABORAT PER NUTRICIONISTA COL·LEGIADA: Esther Gamero Marín CAT000928

CALENDARI DE PRODUCTES DE TEMPORADA: <http://agricultura.gencat.cat/web/.content/04-alimentacio/cadena-alimentaria/codi-bones-practiques-comercials/documents/fitxers-binari/calendari-productes-temporada.pdf>

# Coneix 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

## 1. SOSTENIBILITAT



Som respectuosos amb el medi ambient:  
Elecció de les **primeres matèries**.  
Reducció de residus.  
Aprofitament d'excedents.

## 2. EDUCACIÓ



Ens importa donar a conèixer una **cucina sostenible** basada en **aliments de proximitat, fàcils de cuinar i consumir**. Volem conscienciar sobre l'**impacte nutricional i mediambiental** de la nostra alimentació.

## 3. 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**.

## 4. 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**

**mediterrànea**  
educación  
www.mediterranea-group.com

## US SUGGERIM AQUESTES OPCIONS DE SOPAR



### ✓ Si has menjat...

Pasta/arròs/patata/llegums + Carn  
Pasta/arròs/ patata/llegums + Peix  
Pasta/arròs/patata/llegums + Ou  
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/llegumse + Peix o carn  
Fruites o làctics