

Dilluns

8 Cigrons estofats amb verdures
 Roti de gall d'indi amb salsa
 Amanida d'enciam i olives
 Fruita variada i Pa

Kcal: 705 **Lip:** 30,46 **Prot:** 36,85 **HC:** 72,14

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

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

22 Arròs a la camperola
 Bacallà amb samfaina
 Fruita variada i Pa

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

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

Kcal: 574 **Lip:** 22,39 **Prot:** 27,57 **HC:** 63,00

Dimarts

9 Bullit de coliflor patata i pastanaga
 Arròs 3 delícies casolà amb truita i pernil
 Fruita variada i Pa

Kcal: 530 **Lip:** 12,50 **Prot:** 15,85 **HC:** 88,64

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

Kcal: 560 **Lip:** 26,86 **Prot:** 25,43 **HC:** 51,52

23 Pèsols amb ceba
 Espaguetis amb tomaquet i formatge
 Fruita variada i Pa

Kcal: 641 **Lip:** 15,50 **Prot:** 20,09 **HC:** 103,97

30 Farfalle amb salsa de verdures
 Llenties estofades amb verdures
 Fruita variada i Pa

Kcal: 674 **Lip:** 14,58 **Prot:** 25,23 **HC:** 110,36

Dimecres

10 Crema de carbassa amb crostons
 PIZZA de tonyina
 Amanida d'enciam i blat de moro
 Fruita variada i Pa

Kcal: 1.544 **Lip:** 52,98 **Prot:** 38,51 **HC:** 214,67

17 Patates emmascarades
 Salsitxes de pollastre amb ceba
 Amanida d'enciam i tomàquet
 Crema Catalana i Pa

DIA ESPECIAL

24 Sopa de brou amb pasta de pistons
 Pollastre arrebossat
 Amanida d'enciam i pastanaga
 Fruita variada i Pa

Kcal: 693 **Lip:** 32,24 **Prot:** 25,69 **HC:** 72,88

31 Crema de pèsols i pastanaga amb crostons
 Arròs a la cassola amb gall d'indi
 Fruita variada i Pa

Kcal: 601 **Lip:** 11,35 **Prot:** 20,28 **HC:** 105,79

Dijous

11 Sopa de l'Àvia
 Cues de rap a la marinera
 Ensaladilla de verdures
 Fruita variada i Pa

Kcal: 561 **Lip:** 17,87 **Prot:** 33,16 **HC:** 66,54

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

Kcal: 727 **Lip:** 16,98 **Prot:** 21,71 **HC:** 117,27

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

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

Divendres

12 Mongeta verda amb patata
 Truita francesa
 Amanida d'enciam i pastanaga
 logurt i Pa

Kcal: 429 **Lip:** 20,13 **Prot:** 16,94 **HC:** 44,78

19 Ensaladilla de verdures al vapor
 Truita de tonyina
 Amanida d'enciam i olives
 logurt i Pa

Kcal: 530 **Lip:** 24,89 **Prot:** 20,08 **HC:** 55,52

26 Estofat de patates amb daus de verdures
 Truita francesa
 Amanida d'enciam i tomàquet
 logurt i Pa

Kcal: 484 **Lip:** 20,15 **Prot:** 18,55 **HC:** 57,04



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 **cua 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