

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1 Ensaladilla de verdures al vapor
Truita francesa
Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa

4 Arròs a la camperola
Bacallà a la planxa
Fruita variada i Pa

5 Pèsols amb ceba
Espaguetis
Fruita variada i Pa

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

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

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

Kcal: 493 Lip: 26,79 Prot: 17,20 HC: 44,87

Kcal: 549 Lip: 10,76 Prot: 30,32 HC: 83,97

11 Crema de carbassa
Lluç a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

Kcal: 654 Lip: 13,97 Prot: 21,35 HC: 110,84

12 Llaçets saltats
Llenties estofades amb verdures
Fruita variada i Pa

Kcal: 695 Lip: 32,32 Prot: 26,10 HC: 73,13

13 Crema de pastanaga
Gall d'indi a trossets
Fruita variada i Pa

Kcal: 599 Lip: 25,69 Prot: 30,22 HC: 63,18

14 Fabada vegetal de mongetes blanques
Pollastre a trossets
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

Kcal: 473 Lip: 20,56 Prot: 18,51 HC: 53,43

15 Bullit de bròquil, patata i pastanaga
Truita francesa
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt i Pa

Kcal: 500 Lip: 20,89 Prot: 25,81 HC: 51,46

18 Paella de verdures
Lluç a la planxa
Verdures saltades
Fruita variada i Pa

Kcal: 659 Lip: 14,59 Prot: 24,68 HC: 107,52

19 Llenties estofades amb patata i carbassa
Hamburguesa mixta amb ceba confitada
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

Kcal: 412 Lip: 13,20 Prot: 27,13 HC: 43,85

20 Crema de pastanaga
Gall d'indi a trossets
Fruita variada i Pa

Kcal: 557 Lip: 20,60 Prot: 29,55 HC: 64,83

21 Espirals
Truita francesa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa

Kcal: 429 Lip: 19,72 Prot: 17,78 HC: 41,51

22 Cigronets a la catalana amb ou dur
Bunyols de bacallà
Amanida d'enciam i tomàquet
Postres Especial Pasqua i Pa

Kcal: 576 Lip: 19,04 Prot: 27,32 HC: 75,33

Kcal: 603 Lip: 26,20 Prot: 30,12 HC: 63,29

Kcal: 412 Lip: 13,20 Prot: 27,13 HC: 43,85

Kcal: 638 Lip: 22,11 Prot: 19,83 HC: 87,86

Kcal: 854 Lip: 40,51 Prot: 27,51 HC: 102,46

DIA ESPECIAL

mediterrànea

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>

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

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

4

Arròs a la camperola
Bacallà amb samfaina
Fruita variada i Pa

5

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

6

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

7

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

8

Kcal: 530 Lip: 24,89 Prot: 20,47 HC: 55,37
Estofat de patates amb daus de verdures
Truita francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
logurt i Pa

11

Kcal: 563 Lip: 11,28 Prot: 30,78 HC: 85,66
Crema de hortalisses amb crostons
Lluç amb salsa de verdures
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

12

Kcal: 654 Lip: 17,96 Prot: 20,20 HC: 101,79
Farfalle amb salsa de verdures
Llenties estofades amb verdures
Fruita variada i Pa

13

Kcal: 537 Lip: 23,84 Prot: 16,40 HC: 63,60
Crema de pèsols i pastanaga amb crostons
Truita francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa

14

Kcal: 585 Lip: 24,88 Prot: 28,77 HC: 63,00
Fabada vegetal de mongetes blanques
Contracuixa de pollastre halal amb salsa barbacoa
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

15

Kcal: 473 Lip: 20,56 Prot: 18,51 HC: 53,43
Bullit de bròquil, patata i pastanaga
Truita de carbassó
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt i Pa

18

Kcal: 570 Lip: 22,39 Prot: 27,90 HC: 61,65
Paella de verdures
Lluç amb salsa verda
Verdures saltades
Fruita variada i Pa

19

Kcal: 681 Lip: 15,90 Prot: 25,31 HC: 109,42
Llenties estofades amb patata i carbassa
Truita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

20

Kcal: 481 Lip: 22,35 Prot: 15,03 HC: 53,48
Vichyssoise amb crostons
Ragout de gall d'indi halal amb daus de verdures i patata
Fruita variada i Pa

21

Kcal: 634 Lip: 23,47 Prot: 36,92 HC: 70,35
Espirals a la italiana amb orenga
Truita francesa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa

22

Kcal: 485 Lip: 19,17 Prot: 18,00 HC: 55,41
Cigronets a la catalana amb ou dur
Bunyols de bacallà
Amanida d'enciam i tomàquet
Postres Especial Pasqua i Pa

DIA ESPECIAL

Kcal: 605 Lip: 19,25 Prot: 28,52 HC: 81,02

Kcal: 541 Lip: 22,37 Prot: 22,63 HC: 64,05

Kcal: 448 Lip: 11,46 Prot: 29,55 HC: 56,21

Kcal: 701 Lip: 26,64 Prot: 20,94 HC: 91,50

Kcal: 854 Lip: 40,51 Prot: 27,51 HC: 102,46

mediterrànea

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>

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

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

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

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

6 Sopa vegetal amb pasta de pistons
Lluç amb arrebossat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

7 Llenties estofades amb daus de patata i pastanaga
Cues de rap amb picada d'all i julivert
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa

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

Kcal: 530 Lip: 24,89 Prot: 20,47 HC: 55,37

Kcal: 563 Lip: 11,28 Prot: 30,78 HC: 85,66

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

Kcal: 654 Lip: 17,96 Prot: 20,20 HC: 101,79

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

Kcal: 536 Lip: 23,82 Prot: 16,38 HC: 63,20

13 Crema de pèsols i pastanaga amb crostons
Truita francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa

Kcal: 561 Lip: 19,13 Prot: 36,50 HC: 62,13

14 Fabada vegetal de mongetes blanques
Bacallà a l'all
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

Kcal: 473 Lip: 20,56 Prot: 18,51 HC: 53,43

15 Bullit de bròquil, patata i pastanaga
Truita de carbassó
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt i Pa

Kcal: 570 Lip: 22,39 Prot: 27,90 HC: 61,65

18 Paella de verdures
Lluç amb salsa verda
Verdures saltades
Fruita variada i Pa

Kcal: 681 Lip: 15,90 Prot: 25,31 HC: 109,42

19 Llenties estofades amb patata i carbassa
Truita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

Kcal: 481 Lip: 22,35 Prot: 15,03 HC: 53,48

20 Vichyssoise amb crostons
Lluç amb picada d'all i julivert
Patata dau
Fruita variada i Pa

Kcal: 602 Lip: 20,93 Prot: 37,50 HC: 66,26

21 Espirals a la italiana amb orenga
Truita francesa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa

Kcal: 485 Lip: 19,17 Prot: 18,00 HC: 55,41

22 Cigronets a la catalana amb ou dur
Bunyols de bacallà
Amanida d'enciam i tomàquet
Postres Especial Pasqua i Pa

Kcal: 605 Lip: 19,25 Prot: 28,52 HC: 81,02

Kcal: 541 Lip: 22,37 Prot: 22,63 HC: 64,05

Kcal: 562 Lip: 26,89 Prot: 26,01 HC: 53,90

Kcal: 701 Lip: 26,64 Prot: 20,94 HC: 91,50

Kcal: 854 Lip: 40,51 Prot: 27,51 HC: 102,46

DIA ESPECIAL

mediterrànea

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>

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

Ensaladilla de verdures al vapor
Pit de pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i olives
logurt

4

Arròs a la camperola
Bacallà amb samfaina

Fruita variada

5

Pèsols amb ceba
Pasta s/gluten s/ou amb tomàquet i
formatge

Fruita variada

6

Sopa de brou amb pasta s/gluten s/ou
Pollastre arrebossat

Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada

7

Llenties estofades amb daus de patata i
pastanaga
Botifarra

Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada

8

Kcal: 420 Lip: 22,51 Prot: 29,70 HC: 24,81
Estofat de patates amb daus de verdures

Pit de gall d'indi a la planxa

Amanida d'enciam i tomàquet
logurt

11

Kcal: 486 Lip: 9,85 Prot: 27,87 HC: 73,93
Crema de hortalisses amb crostons
Lluç amb salsa de verdures

Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada

12

Kcal: 592 Lip: 14,46 Prot: 14,18 HC: 101,38
Pasta s/gluten s/ou amb salsa de verdures
Llenties estofades amb verdures

Fruita variada

13

Kcal: 621 Lip: 30,86 Prot: 21,90 HC: 63,50
Crema de pèsols i pastanaga amb crostons
Arròs a la cassola amb gall d'indi

Fruita variada

14

Kcal: 547 Lip: 28,09 Prot: 25,14 HC: 50,86
Fabada vegetal de mongetes blanques
Contraçuixa de pollastre amb salsa
barbacoa
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada

15

Kcal: 403 Lip: 16,33 Prot: 31,51 HC: 33,37
Bullit de bròquil, patata i pastanaga
Cues de rap amb picada d'all i julivert

Amanida d'enciam i blat de moro
logurt

18

Kcal: 493 Lip: 20,95 Prot: 24,99 HC: 49,91
Paella de verdures
Lluç amb salsa verda

Verdures saltades
Fruita variada

19

Kcal: 648 Lip: 17,45 Prot: 19,20 HC: 104,72
Llenties estofades amb patata i carbassa
Hamburguesa mixta amb ceba confitada

Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada

20

Kcal: 524 Lip: 10,28 Prot: 17,36 HC: 93,52
Vichyssoise amb crostons
Ragout de gall d'indi amb daus de verdures i
patata

Fruita variada

21

Kcal: 615 Lip: 22,03 Prot: 34,01 HC: 58,61
Pasta s/gluten s/ou a la italiana amb orenga
Llom a la planxa

Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada

22

Kcal: 345 Lip: 14,92 Prot: 28,31 HC: 22,03
Cigronets a la catalana s/ou dur
Bacallà amb arrebossat casolà

Amanida d'enciam i tomàquet
Postres Especial Pasqua

DIA ESPECIAL

Kcal: 528 Lip: 17,81 Prot: 25,61 HC: 69,28

Kcal: 526 Lip: 24,76 Prot: 27,22 HC: 51,55

Kcal: 371 Lip: 10,02 Prot: 26,65 HC: 44,47

Kcal: 657 Lip: 25,18 Prot: 20,00 HC: 86,14

Kcal: 770 Lip: 29,47 Prot: 41,74 HC: 85,08

mediterrànea

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>

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

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

4

Arròs a la camperola
Llom a la planxa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa

5

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

6

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

7

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

8

Kcal: 493 Lip: 26,79 Prot: 17,20 HC: 44,87
Estofat de patates amb daus de verdures
Truita francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
logurt i Pa

11

Kcal: 606 Lip: 19,20 Prot: 22,62 HC: 88,59
Crema de hortalisses amb crostons
Vedella a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

12

Kcal: 654 Lip: 17,96 Prot: 20,20 HC: 101,79
Farfalle amb salsa de verdures
Llenties estofades amb verdures
Fruita variada i Pa

13

Kcal: 695 Lip: 32,32 Prot: 26,10 HC: 73,13
Crema de pèsols i pastanaga amb crostons
Arròs a la cassola amb gall d'indi
Fruita variada i Pa

14

Kcal: 624 Lip: 29,52 Prot: 28,05 HC: 62,60
Fabada vegetal de mongetes blanques
Contra cuixa de pollastre amb salsa barbacoa
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

15

Kcal: 473 Lip: 20,56 Prot: 18,51 HC: 53,43
Bullit de bròquil, patata i pastanaga
Truita de carbassó
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt i Pa

18

Kcal: 581 Lip: 25,87 Prot: 37,16 HC: 48,08
Paella de verdures
Pit de pollastre a la planxa
Verdures saltades
Fruita variada i Pa

19

Kcal: 681 Lip: 15,90 Prot: 25,31 HC: 109,42
Llenties estofades amb patata i carbassa
Hamburguesa mixta amb ceba confitada
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

20

Kcal: 602 Lip: 11,71 Prot: 20,27 HC: 105,26
Vichyssoise amb crostons
Ragout de gall d'indi amb daus de verdures i patata
Fruita variada i Pa

21

Kcal: 692 Lip: 23,47 Prot: 36,92 HC: 70,35
Espirals a la italiana amb orenga
Truita francesa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa

22

Kcal: 485 Lip: 19,17 Prot: 18,00 HC: 55,41
Panaché de verdures
Pit de pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i tomàquet
Postres Especial Pasqua i Pa

Kcal: 554 Lip: 16,68 Prot: 30,38 HC: 72,93

Kcal: 603 Lip: 26,20 Prot: 30,12 HC: 63,29

Kcal: 448 Lip: 11,46 Prot: 29,55 HC: 56,21

Kcal: 701 Lip: 26,64 Prot: 20,94 HC: 91,50

Kcal: 531 Lip: 21,90 Prot: 33,81 HC: 48,51

DIA ESPECIAL

mediterrànea

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