

**Dilluns**

1 

8 Llenties de l'Àvia  
Pollastre a trossets  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita variada i Pa

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

22 Crema de carbassa  
Bacallà a la planxa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita variada i Pa

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

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

**Dimarts**

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

9 Crema de pastanaga amb crostons  
Lluç a la planxa  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita variada i Pa

16 Cigrons saltats amb carbassó  
Espaguetis  
Fruita variada i Pa

23 Brou amb pasta de lletres  
Llibrets de l'lom arrebossats  
Patates xip  
Postres Especial Sant Jordi i Pa

30 Amanida de llenties  
Hamburguesa mixta amb ceba confitada  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita variada i Pa

**Kcal: 604 Lip: 26,83 Prot: 29,93 HC: 62,18**

**Dimecres**

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

10 Arròs a la milanesa  
Porc a trossets  
Fruita variada i Pa

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

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

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

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

**Dijous**

4 Amanida de pasta  
Cues de rap a la planxa  
Ensaladilla de verdures  
Fruita variada i Pa

11 Macarrons  
Crema de llegum i carbassa amb crostons  
Fruita variada i Pa

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

25 Empedrat de mongetes blanques  
Pollastre a trossets  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita variada i Pa

2 Espirals  
Croquetes de Bacallà  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita variada i Pa

**Kcal: 801 Lip: 28,90 Prot: 19,13 HC: 112,58**

**Divendres**

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

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

19 Amanida de patata  
Truita francesa  
Amanida d'enciam i tomàquet  
logurt i Pa

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

3 Panaché de verdures  
Truita francesa  
Amanida d'enciam i tomàquet  
logurt i Pa

**Kcal: 440 Lip: 24,67 Prot: 18,01 HC: 35,39**

**DIA ESPECIAL**



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**

1 

8 Llenties de l'Àvia  
Pollastre halal al forn a la mel  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita variada i Pa

15 **Kcal: 578 Lip: 20,72 Prot: 29,49 HC: 70,29**  
Arròs a la camperola  
Bacallà amb samfaina  
Fruita variada i Pa

22 **Kcal: 563 Lip: 11,28 Prot: 30,78 HC: 85,66**  
Crema de hortalisses amb crostons  
Bacallà al forn a la llauna  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita variada i Pa

29 **Kcal: 526 Lip: 19,78 Prot: 29,61 HC: 53,98**  
Paella de verdures  
Lluç amb salsa verda  
Verdures saltades  
Fruita variada i Pa

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

**Dimarts**

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

9 **Kcal: 464 Lip: 9,10 Prot: 12,93 HC: 83,13**  
Crema de pastanaga amb crostons  
Lluç amb picada d'all i julivert  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita variada i Pa

16 **Kcal: 560 Lip: 26,92 Prot: 25,82 HC: 51,37**  
Cigrons saltats amb carbassó  
Espaguetis amb tomaquet i formatge  
Fruita variada i Pa

23 **Kcal: 689 Lip: 20,89 Prot: 20,75 HC: 98,82**  
Brou vegetal amb pasta de lletres  
Filet de lluç empanat  
Patates xip  
Postres Especial Sant Jordi i Pa

30 **Kcal: 891 Lip: 38,78 Prot: 25,64 HC: 107,39**  
Amanida de llenties  
Truita francesa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita variada i Pa

**Kcal: 542 Lip: 23,00 Prot: 22,43 HC: 62,94**

**Dimecres**

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

10 **Kcal: 660 Lip: 25,44 Prot: 20,76 HC: 86,78**  
Amanida d'arròs  
Vedella guisada halal  
Fruita variada i Pa

17 **Kcal: 844 Lip: 40,80 Prot: 34,31 HC: 89,26**  
Sopa de brou vegetal amb pasta de pistons  
Lluç amb arrebossat  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita variada i Pa

24 **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

1 **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

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

**Dijous**

4 Amanida de pasta  
Cues de rap a la marinera  
Ensaladilla de verdures  
Fruita variada i Pa

11 **Kcal: 710 Lip: 23,28 Prot: 37,94 HC: 85,26**  
Macarrons vegetals al pesto rosso  
Crema de llegum i carbassa amb crostons  
Fruita variada i Pa

18 **Kcal: 688 Lip: 20,14 Prot: 19,23 HC: 103,18**  
Llenties estofades amb daus de patata i pastanaga  
Salsitxes de pollastre halal  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita variada i Pa

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

2 **Kcal: 596 Lip: 26,08 Prot: 36,00 HC: 50,60**  
Amanida de pasta  
Croquetes de Bacallà  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita variada i Pa

**Kcal: 807 Lip: 32,54 Prot: 22,48 HC: 102,65**

**Divendres**

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

12 **Kcal: 429 Lip: 20,13 Prot: 17,33 HC: 44,63**  
Ensaladilla amb ou i maionesa  
Truita de carbassó  
Amanida d'enciam i olives  
logurt i Pa

19 **Kcal: 601 Lip: 30,18 Prot: 20,91 HC: 59,12**  
Amanida de patata  
Truita francesa  
Amanida d'enciam i tomàquet  
logurt i Pa

26 **Kcal: 539 Lip: 28,64 Prot: 20,27 HC: 49,16**  
Bullit de bròquil, patata i pastanaga  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i blat de moro  
logurt i Pa

3 **Kcal: 507 Lip: 20,72 Prot: 18,40 HC: 57,26**  
Panaché de verdures  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i tomàquet  
logurt i Pa

**Kcal: 519 Lip: 25,67 Prot: 18,63 HC: 51,14**



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

1



8

Llenties de l'Àvia  
Cues de rap amb picada d'all i julivert  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita variada i Pa

15

**Kcal: 556 Lip: 19,02 Prot: 36,41 HC: 61,61**  
Arròs a la camperola  
Bacallà amb samfaina  
Fruita variada i Pa

22

**Kcal: 563 Lip: 11,28 Prot: 30,78 HC: 85,66**  
Crema de hortalisses amb crostons  
Bacallà al forn a la llauna  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita variada i Pa

29

**Kcal: 526 Lip: 19,78 Prot: 29,61 HC: 53,98**  
Paella de verdures  
Lluç amb salsa verda  
Verdures saltades  
Fruita variada i Pa

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

Dimarts

2

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

9

**Kcal: 464 Lip: 9,10 Prot: 12,93 HC: 83,13**  
Crema de pastanaga amb crostons  
Lluç amb picada d'all i julivert  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita variada i Pa

16

**Kcal: 560 Lip: 26,92 Prot: 25,82 HC: 51,37**  
Cigrons saltats amb carbassó  
Espaguetis amb tomaquet i formatge  
Fruita variada i Pa

23

**Kcal: 689 Lip: 20,89 Prot: 20,75 HC: 98,82**  
Brou vegetal amb pasta de lletres  
Filet de lluç empanat  
Patates xip  
Postres Especial Sant Jordi i Pa

30

**Kcal: 891 Lip: 38,78 Prot: 25,64 HC: 107,39**  
Amanida de llenties  
Truita francesa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita variada i Pa

**Kcal: 542 Lip: 23,00 Prot: 22,43 HC: 62,94**

Dimecres

3

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

10

**Kcal: 660 Lip: 25,44 Prot: 20,76 HC: 86,78**  
Amanida d'arròs  
Bacallà a l'all  
Patata dau  
Fruita variada i Pa

17

**Kcal: 644 Lip: 21,15 Prot: 33,48 HC: 81,44**  
Sopa de brou vegetal amb pasta de pistons  
Lluç amb arrebossat  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita variada i Pa

24

**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

1

**Kcal: 481 Lip: 22,35 Prot: 15,03 HC: 53,48**  
Vichyssoise amb crostons  
Lluç amb picada d'all i julivert  
Patata dau  
Fruita variada i Pa

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

Dijous

4

Amanida de pasta  
Cues de rap a la marinera  
Ensaladilla de verdures  
Fruita variada i Pa

11

**Kcal: 710 Lip: 23,28 Prot: 37,94 HC: 85,26**  
Macarrons vegetals al pesto rosso  
Crema de llegum i carbassa amb crostons  
Fruita variada i Pa

18

**Kcal: 688 Lip: 20,14 Prot: 19,23 HC: 103,18**  
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

25

**Kcal: 561 Lip: 19,13 Prot: 36,50 HC: 62,13**  
Empedrat de mongetes blanques  
Bacallà a l'all  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita variada i Pa

2

**Kcal: 564 Lip: 23,54 Prot: 36,59 HC: 46,51**  
Amanida de pasta  
Croquetes de Bacallà  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita variada i Pa

**Kcal: 807 Lip: 32,54 Prot: 22,48 HC: 102,65**

Divendres

5

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

12

**Kcal: 429 Lip: 20,13 Prot: 17,33 HC: 44,63**  
Ensaladilla amb ou i maionesa  
Truita de carbassó  
Amanida d'enciam i olives  
logurt i Pa

19

**Kcal: 601 Lip: 30,18 Prot: 20,91 HC: 59,12**  
Amanida de patata  
Truita francesa  
Amanida d'enciam i tomàquet  
logurt i Pa

26

**Kcal: 539 Lip: 28,64 Prot: 20,27 HC: 49,16**  
Bullit de bròquil, patata i pastanaga  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i blat de moro  
logurt i Pa

3

**Kcal: 507 Lip: 20,72 Prot: 18,40 HC: 57,26**  
Panaché de verdures  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i tomàquet  
logurt i Pa

**Kcal: 519 Lip: 25,67 Prot: 18,63 HC: 51,14**



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**

1



**Dimarts**

2

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

**Dimecres**

3

Crema de carbassa amb crostons  
Pizza de tonyina  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita variada

**Dijous**

4

Amanida de pasta s/gluten s/ou  
Cues de rap a la marinera  
Ensaladilla de verdures  
Fruita variada

**Divendres**

5

Mongeta verda amb patata  
Bacallà a l'all  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt

8

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

9

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

10

Amanida d'arròs  
Vedella guisada  
  
Fruita variada

11

Pasta s/gluten s/ou al pesto rosso  
Crema de llegum i carbassa amb crostons  
  
Fruita variada

12

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

15

Arròs a la camperola  
  
Bacallà amb samfaina  
  
Fruita variada

16

Cigrons saltats amb carbassó  
  
Pasta s/gluten s/ou amb tomàquet i formatge  
  
Fruita variada

17

Sopa de brou amb pasta s/gluten s/ou  
  
Pollastre arrebossat  
  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita variada

18

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

19

Amanida de patata s/ou  
  
Pit de gall d'indi a la planxa  
  
Amanida d'enciam i tomàquet  
logurt

22

Crema de hortalisses amb crostons  
Bacallà al forn a la llauna  
  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita variada

23

DIA ESPECIAL

Sopa de brou amb pasta s/gluten s/ou  
Llibrets de l'lom arrebossats  
  
Patates xip  
Natilles

24

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

25

Empedrat de mongetes blanques s/ou  
Contraçuixa de pollastre amb salsa barbaoca  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita variada

26

Bullit de bròquil, patata i pastanaga  
Cues de rap amb picada d'all i julivert  
  
Amanida d'enciam i blat de moro  
logurt

29

Paella de verdures  
Lluç amb salsa verda  
  
Verdures saltades  
Fruita variada

30

Amanida de llenties  
Hamburguesa mixta amb ceba confitada  
  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita variada

1

Vichyssoise amb crostons  
Ragout de gall d'indi amb daus de verdures i patata  
  
Fruita variada

2

Amanida de pasta s/gluten s/ou  
Bacallà amb arrebossat casolà  
  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita variada

3

Panaché de verdures  
Lluç amb picada d'all i julivert  
  
Amanida d'enciam i tomàquet  
logurt

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

**Kcal: 527 Lip: 25,39 Prot: 27,02 HC: 50,44**

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

**Kcal: 512 Lip: 24,55 Prot: 28,16 HC: 43,62**

**Kcal: 437 Lip: 27,74 Prot: 27,58 HC: 18,31**



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		2	Bullit de coliflor patata i pastanaga Arròs 3 delícies casolà amb truita i pernil Fruita variada i Pa	3	Crema de carbassa amb crostons Pizza de pernil dolç i formatge Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa	4	Amanida de pasta s/tonyina Pit de gall d'indi a la planxa Ensaladilla de verdures Fruita variada i Pa	5	Mongeta verda amb patata Truita francesa Amanida d'enciam i pastanaga logurt i Pa
8	Llenties de l'Àvia Pollastre al forn amb una crosta de mel Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa	9	Crema de pastanaga amb crostons Pit de gall d'indi a la planxa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa	10	Amanida d'arròs s/tonyina Vedella guisada Fruita variada i Pa	11	Macarrons vegetals al pesto rosso Crema de llegum i carbassa amb crostons Fruita variada i Pa	12	Ensaladilla amb ou i maionesa Truita de carbassó Amanida d'enciam i olives logurt i Pa
15	Arròs a la camperola Llom a la planxa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa	16	Cigrons saltats amb carbassó Espaguetis amb tomaquet i formatge Fruita variada i Pa	17	Sopa de brou amb pasta de pistons Pollastre arrebossat Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa	18	Llenties estofades amb daus de patata i pastanaga Botifarra Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa	19	Amanida de patata s/tonyina Truita francesa Amanida d'enciam i tomàquet logurt i Pa
22	Crema de hortalisses amb crostons Vedella a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa	23	Brou amb pasta de lletres Llibrets de llom arrebossats Patates xip Postres Especial Sant Jordi i Pa	24	Crema de pèsols i pastanaga amb crostons Arròs a la cassola amb gall d'indi Fruita variada i Pa	25	Empedrat de mongetes blanques s/tonyina Contracuixa de pollastre amb salsa barbaoca Amanida d'enciam i olives Fruita variada i Pa	26	Bullit de bròquil, patata i pastanaga Truita de patates Amanida d'enciam i blat de moro logurt i Pa
29	Paella de verdures Pit de pollastre a la planxa Verdures saltades Fruita variada i Pa	30	Amanida de llenties Hamburguesa mixta amb ceba confitada Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa	1	Vichyssoise amb crostons Ragout de gall d'indi amb daus de verdures i patata Fruita variada i Pa	2	Amanida de pasta s/tonyina Llom a la planxa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa	3	Panaché de verdures Truita de patates Amanida d'enciam i tomàquet logurt i Pa



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