

Dilluns

2 Lenties estofades amb verdures
Mandonguilles a la jardineria
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 862 **Lip:** 38,07 **Prot:** 38,77 **HC:** 91,35

9 Sopa de brou amb pistons
Lluç al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 592 **Lip:** 21,55 **Prot:** 27,13 **HC:** 71,64

16 Coliflor cruixent al forn

Pizza de gall d'indi i formatge casolana

Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 711 **Lip:** 25,46 **Prot:** 28,15 **HC:** 92,44

23 Lenties guisades amb pastanaga i pebrots tricolor
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 719 **Lip:** 23,53 **Prot:** 44,92 **HC:** 82,45

30 Patata xafada amb bròquil
Paella mixta

Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 901 **Lip:** 18,25 **Prot:** 28,36 **HC:** 153,54

Dimarts

3 Espirals integrals amb salsa d'espinacs
Truita de pernil dolç casolana
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 741 **Lip:** 25,98 **Prot:** 28,77 **HC:** 95,91

10 Crema de carabassa
Llom arrebossat casolà
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 732 **Lip:** 30,13 **Prot:** 34,38 **HC:** 79,83

17 Sopa d'au amb pasta fina

Lluç amb samfaina

Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 602 **Lip:** 21,41 **Prot:** 26,98 **HC:** 74,49

24 Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga

Croquetes de rostit
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 821 **Lip:** 33,82 **Prot:** 19,81 **HC:** 104,21

31 Lenties estofades amb verdures
Calamars a l'andalusa casolans
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 865 **Lip:** 24,81 **Prot:** 42,98 **HC:** 120,06

Dimecres

4 Arròs a la camperola
Suquet de cues de rap
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt i Pa Integral

Kcal: 823 **Lip:** 23,70 **Prot:** 43,08 **HC:** 111,66

11 Bròquil saltat
Truita de carabassó i ceba casolana
Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa Integral

Kcal: 488 **Lip:** 26,57 **Prot:** 20,50 **HC:** 39,03

18 Arròs napolitana

Pernillets de pollastre amb cítrics

Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa Integral

Kcal: 790 **Lip:** 30,22 **Prot:** 38,76 **HC:** 93,87

25 Espirals integrals amb napolitana i formatge crema
Cues de rap a la marinera
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt i Pa Integral

Kcal: 754 **Lip:** 24,62 **Prot:** 42,19 **HC:** 95,18

Dijous

5 Crema de verdures
Estofat de gall d'indi a la jardineria
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 740 **Lip:** 23,74 **Prot:** 32,62 **HC:** 93,52



19 Verdura tricolor (bledes, pastanaga i patata)

Mongetes blanques amb botifarra esparracada

Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 720 **Lip:** 25,79 **Prot:** 21,64 **HC:** 96,25

26 Arròs alla Norma

Truita de carabassó i ceba casolana
Amanida d'enciam i sèsam
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 733 **Lip:** 26,70 **Prot:** 21,77 **HC:** 104,93

Divendres

6 Patates estofades amb verdures
Crestes de tonyina
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 889 **Lip:** 37,54 **Prot:** 16,29 **HC:** 116,70



20 TASTET: HAMBURGUESA DE LLEGUM
Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga
Truita de tonyina casolana

Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 688 **Lip:** 25,63 **Prot:** 27,55 **HC:** 85,38

27 MENÚ DE LA CASTANYADA
Crema de carabassa, moniato i patata

Mandonguilles amb sípia
Amanida d'enciam i olives
Pa de pessic i Pa Integral

Kcal: 892 **Lip:** 50,15 **Prot:** 28,59 **HC:** 78,34



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

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
educació

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