

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

5 Patata xafada amb bròquil
Paella mixta

Fruita variada i Pa Integral

6 Llenties estofades amb verdures
Bunyols de bacallà al forn
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral

7 Crema de carabassó amb crostons
Pollastre al forn amb poma
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt i Pa Integral

1 Arròs alla Norma
Truita de carabassó i ceba casolana

Amanida d'enciam i sèsam
Fruita variada i Pa Integral

2 Vichyssoise
Capçada de porc rostida amb pastanaga i porro
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 884 Lip: 17,75 Prot: 26,46 HC: 152,80

Kcal: 834 Lip: 37,03 Prot: 26,61 HC: 104,94

Kcal: 638 Lip: 25,35 Prot: 30,64 HC: 71,10

Kcal: 727 Lip: 20,67 Prot: 31,16 HC: 100,83

Kcal: 667 Lip: 26,98 Prot: 28,17 HC: 75,80

12



13 Sopa de brou amb arròs

Truita de formatge casolana
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

14 Llenties guisades amb pastanaga i pebrots tricolor
Lluç amb picada d'all i julivert
Amanida d'enciam i tomàquet
logurt i Pa Integral

15 Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga

Salsitxes de porc amorosides amb pisto
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa Integral

16 Crema de porros amb oli d'alfàbrega

Pollastre al forn
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral

DIA ESPECIAL

19 Patates estofades amb verdures
Croquetes de rostit
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

20 Arròs a la camperola
Suquet de cues de rap
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa Integral

21 Espirals integrals amb salsa d'espinacs
Truita de pernil dolç casolana
Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa Integral

22 Crema de verdures
Estofat de gall d'indi a la jardinera

Fruita variada i Pa Integral

23 Llenties estofades amb verdures
Mandonguilles a la jardinera

Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 853 Lip: 36,07 Prot: 19,97 HC: 107,40

Kcal: 805 Lip: 20,14 Prot: 38,16 HC: 119,97

Kcal: 753 Lip: 29,50 Prot: 32,09 HC: 87,60

Kcal: 673 Lip: 18,33 Prot: 29,38 HC: 91,72

Kcal: 697 Lip: 22,64 Prot: 38,14 HC: 85,80

26 Arròs amb tomàquet
Lluç al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

27 Crema de carabassa
Pollastre al forn amb crosta de mel
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa Integral

28 Patata xafada amb bròquil
Truita de carabassó i ceba casolana
Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa Integral

29 JORNADA GASTRONÒMICA: Madrid
Sopa Castellana
Entrepà de Calamars amb maionesa
Amanida d'enciam i tomàquet
Xurros

DIA ESPECIAL

Kcal: 669 Lip: 20,54 Prot: 22,55 HC: 101,92

Kcal: 629 Lip: 21,66 Prot: 25,91 HC: 69,36

Kcal: 634 Lip: 27,31 Prot: 17,74 HC: 73,60

Kcal: 1.015 Lip: 33,42 Prot: 44,71 HC: 132,50



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

mediterrània
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