

Dilluns

8 Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga
Crestes de tonyina
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 845 Lip: 32,99 Prot: 18,46 HC: 116,37

15 Sopa de brou amb pistons
Suquet de cues de rap

Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 638 Lip: 17,34 Prot: 36,82 HC: 81,60

22 Bròquil saltat
Pizza de gall d'indi i formatge casolana
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 597 Lip: 21,34 Prot: 21,27 HC: 76,22

29 Llenties estofades amb arròs

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

Kcal: 728 Lip: 21,46 Prot: 38,37 HC: 98,19

Dimarts

9 Llenties estofades amb verdures

Truita de pernil dolç casolana
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 705 Lip: 27,87 Prot: 32,93 HC: 81,06

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

Kcal: 709 Lip: 29,45 Prot: 30,38 HC: 79,83

23 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

30 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

Dimecres

10 Arròs a la camperola

Mandonguilles a la jardinera
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt i Pa Integral

Kcal: 885 Lip: 36,34 Prot: 33,04 HC: 108,67

17 Coliflor cruixent al forn
Truita de carbassó i ceba casolana
Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa Integral

Kcal: 651 Lip: 29,04 Prot: 20,61 HC: 75,94

24 Arròs napolitana
Pernilets de pollastre amb cítrics
Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa Integral

Kcal: 747 Lip: 28,86 Prot: 30,96 HC: 93,87

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

Kcal: 748 Lip: 24,55 Prot: 40,52 HC: 95,40

Dijous

11 Crema de verdures

Estofat de gall d'indi a la jardinera
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 730 Lip: 23,61 Prot: 30,51 HC: 93,52

18 Arròs 3 delícies amb oli d'alfàbrega
Bunyols de bacallà al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 839 Lip: 30,79 Prot: 18,87 HC: 130,77

25 Verdura tricolor (bledes, pastanaga i patata)
Botifarra al forn
Seques
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 902 Lip: 46,42 Prot: 28,39 HC: 99,34

Divendres

12 Patates estofades amb verdures

Lluç amb picada d'all i julivert
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 684 Lip: 25,62 Prot: 23,24 HC: 86,11

19 Cigrons a la jardinera
Pollastre al forn amb crosta de mel
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 759 Lip: 24,97 Prot: 36,17 HC: 80,47

26 TASTET: NUGGETS DE COLIFLOR
Espaguetis amb salsa d'espínacs
Truita de tonyina casolana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 679 Lip: 23,59 Prot: 29,47 HC: 87,00

DIA ESPECIAL



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