

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

4 Coliflor cruixent al forn
Pizza de gall d'indi i formatge casolana
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 829 Lip: 28,48 Prot: 27,73 HC: 113,66

11 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

18 Patata xafada amb bròquil
Paella mixta
Fruita variada i Pa Integral

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

5 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

12 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

19 Llenties estofades amb verdures
Lluç al forn amb llimona
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 674 Lip: 24,57 Prot: 32,09 HC: 81,86

6 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

13 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

20 Macarrons amb sofregit de tomàquet i
orenga
Estofat de porc amb verdures
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt i Pa Integral

Kcal: 791 Lip: 29,34 Prot: 36,09 HC: 92,22

7 Crema de verdures
Botifarra al forn
Seques
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 880 Lip: 43,97 Prot: 28,44 HC: 99,94

14 Arròs alla Norma
Truita de carabassó i ceba casolana
Amanida d'enciam i sèsam
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 659 Lip: 21,31 Prot: 15,92 HC: 104,71

21 Cigrons saltats amb verdures
Truita de patates casolana
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 735 Lip: 25,00 Prot: 30,81 HC: 85,84

1 Cigrons a la jardineria
Llom arrebossat casolà
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 839 Lip: 32,76 Prot: 40,64 HC: 90,94

8 Espaguetis amb salsa d'espinacs
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

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

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

22 TASTET: PASTÍS DE LLEGUMS
Crema de carabassó amb crostons
Pollastre al forn amb poma
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 793 Lip: 28,77 Prot: 34,62 HC: 95,97

DIA ESPECIAL



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

EN COMPLIMENT DEL REGLAMENT (UE) nº 1169/2011 SOBRE LA INFORMACIÓ ALIMENTÀRIA FACILITADA AL CONSUMIDOR, EL CENTRE TÉ DISPONIBLE PER A LA CONSULTA LA INFORMACIÓ RELATIVA A LA PRESENTACIÓ D'AL·LÈRGENS DE TOTS ELS PRODUCTES QUE ES SERVEIXEN EN ELS NOSTRES MENÚS.

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