

Dilluns

1



8

Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots)
Truita de pernil dolç casolana

Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 676 Lip: 24,16 Prot: 33,20 HC: 82,34

15

Sopa de brou amb pistons

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

Kcal: 586 Lip: 21,37 Prot: 25,95 HC: 71,64

22

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

29

Llenties estofades amb arròs i verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots)
Croquetes de bacallà
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 839 Lip: 27,98 Prot: 26,43 HC: 121,86

Dimarts

2

Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga
Croquetes de rostit
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 806 Lip: 31,61 Prot: 21,95 HC: 106,54

9

Espirals integrals amb salsa d'espínacs

Mandonguilles a la jardineria

Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 734 Lip: 20,75 Prot: 33,98 HC: 100,65

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

MENÚ DE SANT JORDI
Sopa de brou amb lletres

Llibrets de llom casolans

Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 978 Lip: 41,62 Prot: 52,71 HC: 97,72

30

Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga

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

Kcal: 679 Lip: 24,49 Prot: 27,85 HC: 82,54

Dimecres

3

Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga

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

Kcal: 712 Lip: 30,16 Prot: 24,01 HC: 81,63

10

Crema de verdures

Estofat de gall d'indi a la jardineria (pastanaga, ceba, tomàquet)
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt i Pa Integral

Kcal: 742 Lip: 27,13 Prot: 33,83 HC: 85,21

17

Patata xafada amb bròquil

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

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

24

Verdura tricolor (bledes, pastanaga i patata)

Pernilets de pollastre amb cítrics

Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa Integral

Kcal: 712 Lip: 31,43 Prot: 30,74 HC: 71,98

Dijous

4

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

Kcal: 649 Lip: 20,96 Prot: 32,61 HC: 83,14

11

Arròs a la camperola

Suquet de cues de rap (ceba, pastanaga, porro)
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa Integral

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

18

Cigrons a la jardineria (tomàquet, pebrot, pastanaga)
Bunyols de bacallà al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 831 Lip: 36,23 Prot: 25,68 HC: 100,94

25

Arròs napolitana (tomàquet)

Lluç amb samfaina (tomàquet, ceba, albergínia, carabassó)
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 625 Lip: 15,39 Prot: 22,18 HC: 102,67

Divendres

5

Crema de porros amb oli d'alfàbrega

Pollastre al forn
Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa Integral

Kcal: 646 Lip: 28,61 Prot: 29,22 HC: 65,03

12

Patates estofades amb verdures

Crestes de tonyina

Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 890 Lip: 37,53 Prot: 16,21 HC: 116,92

19

TASTET: BROWNIE DE LLEGUM
Arròs amb verdures

Pollastre al forn amb crosta de mel
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 964 Lip: 28,94 Prot: 35,32 HC: 132,37

26

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



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