

## Dilluns

**2** Paella de verdures  
Bunyols de bacallà

Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita variada i Pa

**Kcal:** 676 **Lip:** 27,62 **Prot:** 14,89 **HC:** 93,18

**9** Macarrons amb tomàquet  
Llenties casolanes

Fruita variada i Pa

**Kcal:** 751 **Lip:** 15,16 **Prot:** 27,52 **HC:** 126,74

**16** Cigrons estofats amb verdures  
Roti de gall d'indi amb salsa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita variada i Pa

**Kcal:** 737 **Lip:** 31,03 **Prot:** 38,71 **HC:** 76,85

**23** Llenties de l'Àvia  
Pollastre al forn amb una crosta de mel  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita variada i Pa

**Kcal:** 712 **Lip:** 21,95 **Prot:** 38,42 **HC:** 77,27

**30** Arròs a la camperola  
Bacallà amb samfaina  
Fruita variada i Pa

**Kcal:** 594 **Lip:** 13,60 **Prot:** 31,46 **HC:** 88,03

## Dimarts

**3** Llenties estofades amb patata i carbassa  
Hamburguesa mixta amb ceba confitada

Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita variada i Pa

**Kcal:** 618 **Lip:** 25,93 **Prot:** 30,82 **HC:** 66,47

**10** Crema de carbassó amb crostons  
Mandonguilles a la jardineria

Fruita variada i Pa

**Kcal:** 594 **Lip:** 28,53 **Prot:** 22,42 **HC:** 60,65

**17** Bullit de coliflor, patata i pastanaga  
Arròs 3 delícies casolà amb truita i pernil

Fruita variada i Pa

**Kcal:** 677 **Lip:** 16,58 **Prot:** 17,65 **HC:** 116,00

**24** Crema de pastanaga amb crostons  
Lluç amb picada d'all i julivert  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita variada i Pa

**Kcal:** 543 **Lip:** 26,20 **Prot:** 25,00 **HC:** 49,89

**31** Crema de pastanaga i moniato amb crostons  
Pollastre arrebossat  
Patates rosses  
Postres Especial Castanyada i Pa

**Kcal:** 975 **Lip:** 50,42 **Prot:** 25,14 **HC:** 95,28

## Dimecres

**4** Vichyssoise amb crostons  
Ragout gall d'indi amb daus de verdures i patata

Fruita variada i Pa

**Kcal:** 445 **Lip:** 11,26 **Prot:** 29,18 **HC:** 55,75

**11** Arròs a la milanesa  
Pollastre a la taronja  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita variada i Pa

**Kcal:** 772 **Lip:** 31,52 **Prot:** 38,33 **HC:** 86,07

**18** Crema de carbassa amb crostons  
Cues de rap a la marinera  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita variada i Pa

**Kcal:** 562 **Lip:** 21,09 **Prot:** 25,97 **HC:** 62,26

**25** Wok de tallarines amb hortalisses  
Guisat de cigrons amb hortalisses

Fruita variada i Pa

**Kcal:** 780 **Lip:** 17,18 **Prot:** 27,89 **HC:** 128,69

## Dijous

**5** Espirals a la italiana amb orenga  
Guisat de cigrons amb hortalisses

Fruita variada i Pa

**Kcal:** 763 **Lip:** 17,53 **Prot:** 26,36 **HC:** 124,12



**19** Espaguetis en salsa amb daus de pastanaga  
Fabada vegetal de mongetes blanques

Fruita variada i Pa

**Kcal:** 727 **Lip:** 15,49 **Prot:** 26,08 **HC:** 121,02

**26** Arròs a la cubana  
Vedella guisada

Fruita variada i Pa

**Kcal:** 695 **Lip:** 19,60 **Prot:** 34,77 **HC:** 97,29

## Divendres

**6** Panaché de verdures  
Truita de patates

Amanida d'enciam i tomàquet  
logurt i Pa

**Kcal:** 513 **Lip:** 25,61 **Prot:** 17,71 **HC:** 50,40

**13** Trinxat de patata i bròquil  
Truita francesa  
Amanida d'enciam i tomàquet  
logurt i Pa

**Kcal:** 541 **Lip:** 32,04 **Prot:** 18,30 **HC:** 44,16

**20** Mongeta verda amb patata  
Truita francesa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt i Pa

**Kcal:** 526 **Lip:** 29,88 **Prot:** 15,74 **HC:** 48,08

**27** Ensaladilla de verdures al vapor  
Truita de tonyina  
Amanida d'enciam i olives  
logurt i Pa

**Kcal:** 570 **Lip:** 24,29 **Prot:** 20,68 **HC:** 64,52



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

MENÚ ELABORAT PER NUTRICIONISTA COL·LEGIADA: Esther Gamero Marín CAT000928

CALENDARI DE PRODUCTES DE TEMPORADA: <http://agricultura.gencat.cat/web/.content/04-alimentacio/cadena-alimentaria/codi-bones-practiques-comercials/documents/fitxers-binari/CALENDARI-PRODUCTES-TEMPORADA.PDF>

# 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.

### 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/llegums + Peix o carn  
Fruites o làctics

### OBSERVACIONS

En els nostres menús oferim els següents aliments:

- **Productes ecològics:** hortalisses, fruites, cereals, farines, llegums, pasta i ous
- **Productes de proximitat:** carn blanca, verdura crua de temporada, fruita, llegums i làctics (llet, formatge i derivats)



**Programa de nutrició  
i hàbits saludables  
del Grup Mediterrània**

*mediterrànea*  
educació  
www.mediterranea-group.com