

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

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

Kcal: 429 Lip: 20,13 Prot: 16,94 HC: 44,78

8



4

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

5

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

6



7



11

Kcal: 694 Lip: 21,76 Prot: 37,29 HC: 74,33

Arròs a la camperola
Bacallà amb samfaina
Fruita variada i Pa

12

Kcal: 538 Lip: 26,02 Prot: 25,07 HC: 49,12

Macarrons vegetals al pesto rosso
Crema de llegum i carbassa amb crostons
Fruita variada i Pa

13

Pèsols amb ceba
Pollastre arrebossat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

14

Llenties estofades amb daus de patata i
pastanaga
Botifarra
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa

15

Verdura tricolor (Mongeta, Pastanaga,
Patata)
Truita francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
logurt i Pa

18

Kcal: 560 Lip: 10,88 Prot: 31,08 HC: 86,51

Crema de hortalisses amb crostons
Lluç amb salsa de verdures
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

19

Kcal: 723 Lip: 16,86 Prot: 21,51 HC: 115,92

Arròs napolitana
Llenties estofades amb verdures
Fruita variada i Pa

20

DIA ESPECIAL

Kcal: 679 Lip: 33,09 Prot: 27,24 HC: 67,08

Sopa de Nadal
Canelons tradicionals
Natilles i Pa

21

Kcal: 620 Lip: 29,06 Prot: 27,61 HC: 62,84

22

Kcal: 457 Lip: 24,75 Prot: 16,40 HC: 40,50

Kcal: 549 Lip: 21,69 Prot: 27,53 HC: 59,92

Kcal: 666 Lip: 14,21 Prot: 21,51 HC: 117,13

Kcal: 959 Lip: 28,20 Prot: 30,95 HC: 143,79



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.



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/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)