

## Dilluns

## Dimarts

## Dimecres

## Dijous

## Divendres

1



2

3

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

7 Farfalle amb salsa de verdures  
Llenties estofades amb verdures  
  
Fruita variada i Pa

8 Crema de pèsols y pastanaga amb crostons  
Arròs a la cassola amb gall d'indi  
  
Fruita variada i Pa

9 Mongetes blanques estofades amb verdures  
Contraçuixa de pollastre amb salsa barbacoa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita variada i Pa

10 Bullit de bròquil, patata i pastanaga  
  
Truita de carbassó  
  
Amanida d'enciam i blat de moro  
logurt i Pa

**Kcal: 547 Lip: 21,77 Prot: 27,37 HC: 59,30**

13 Paella de verdures  
Bunyols de bacallà  
  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita variada i Pa

**Kcal: 675 Lip: 14,70 Prot: 25,21 HC: 110,29**

14 Llenties estofades amb patata i carbassa  
Hamburguesa mixta amb ceba confitada  
  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita variada i Pa

**Kcal: 615 Lip: 11,52 Prot: 20,97 HC: 107,87**

15 Vichyssoise amb crostons  
Ragout gall d'indi amb daus de verdures i patata  
  
Fruita variada i Pa

**Kcal: 682 Lip: 22,95 Prot: 36,10 HC: 68,72**

16 Espirals a la italiana amb orenga  
Guisat de cigrons amb hortalisses  
  
Fruita variada i Pa

**Kcal: 476 Lip: 19,55 Prot: 18,49 HC: 53,69**

17 Panaché de verdures  
Truita de patates  
  
Amanida d'enciam i tomàquet  
logurt i Pa

**Kcal: 679 Lip: 27,76 Prot: 14,94 HC: 93,68**

20 Macarrons amb tomàquet  
Llenties casolanes  
  
Fruita variada i Pa

**Kcal: 602 Lip: 25,89 Prot: 29,67 HC: 63,73**

21 Crema de carbassó amb crostons  
Mandonguilles a la jardinera  
  
Fruita variada i Pa

**Kcal: 441 Lip: 11,12 Prot: 29,09 HC: 55,12**

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

**Kcal: 745 Lip: 17,25 Prot: 25,34 HC: 121,19**

23 Saltat de cigrons amb tomaquet i verduretes  
Lluç al forn a la llaua  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita variada i Pa

**Kcal: 519 Lip: 25,67 Prot: 18,24 HC: 51,29**

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

**Kcal: 736 Lip: 15,16 Prot: 26,42 HC: 124,04**

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

**Kcal: 590 Lip: 28,59 Prot: 22,36 HC: 59,75**

28 Bullit de coliflor, patata i pastanaga  
Arròs 3 delícies casolà amb truita i pernil  
  
Fruita variada i Pa

**Kcal: 770 Lip: 31,49 Prot: 38,33 HC: 85,66**

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

**Kcal: 573 Lip: 24,33 Prot: 31,30 HC: 53,03**

30 Espaguetis en salsa amb daus de pastanaga  
Fabada vegetal de mongetes blanques  
  
Fruita variada i Pa

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

**Kcal: 702 Lip: 30,47 Prot: 36,66 HC: 71,13**

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

**Kcal: 559 Lip: 21,05 Prot: 25,97 HC: 61,72**

**Kcal: 692 Lip: 15,19 Prot: 23,85 HC: 114,78**



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