

Dilluns

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

Kcal: 705 Lip: 30,46 Prot: 36,85 HC: 72,14

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

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

22 Arròs a la camperola
Bacallà amb samfaina
Fruita variada i Pa

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

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

Kcal: 574 Lip: 22,39 Prot: 27,57 HC: 63,00

Dimarts

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

Kcal: 530 Lip: 12,50 Prot: 15,85 HC: 88,64

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

Kcal: 560 Lip: 26,86 Prot: 25,43 HC: 51,52

23 Pèsols amb ceba
Espaguetis amb tomaquet i formatge
Fruita variada i Pa

Kcal: 641 Lip: 15,50 Prot: 20,09 HC: 103,97

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

Kcal: 674 Lip: 14,58 Prot: 25,23 HC: 110,36

Dimecres

10 Crema de carbassa amb crostons
Pizza de tonyina
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa

Kcal: 1.544 Lip: 52,98 Prot: 38,51 HC: 214,67

17 Patates emmascarades
Salsitxes de pollastre amb ceba
Amanida d'enciam i tomàquet
Crema Catalana i Pa

DIA ESPECIAL

Kcal: 656 Lip: 31,37 Prot: 25,74 HC: 68,41

24 Sopa de brou amb pasta de pistons
Pollastre arrebossat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

Kcal: 693 Lip: 32,24 Prot: 25,69 HC: 72,88

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

Kcal: 601 Lip: 11,35 Prot: 20,28 HC: 105,79

Dijous

11 Sopa de l'Àvia
Cues de rap a la marinera
Ensaladilla de verdures
Fruita variada i Pa

Kcal: 561 Lip: 17,87 Prot: 33,16 HC: 66,54

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

Kcal: 727 Lip: 16,98 Prot: 21,71 HC: 117,27

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

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

Divendres

12 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

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

Kcal: 530 Lip: 24,89 Prot: 20,08 HC: 55,52

26 Estofat de patates amb daus de verdures
Truita francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
logurt i Pa

Kcal: 484 Lip: 20,15 Prot: 18,55 HC: 57,04



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.PD>

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