

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

5 Paella de verdures
Lluç amb salsa verda

Kcal: 599 Lip: 18,44 Prot: 28,43 HC: 81,18

12 Macarrons amb tomàquet
Llenties casolanes
Fruita variada i Pa

Kcal: 735 Lip: 15,04 Prot: 26,44 HC: 124,11

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

Kcal: 706 Lip: 30,46 Prot: 37,24 HC: 71,99

26 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: 37,68 HC: 74,18

6 Llenties estofades amb patata i carbassa
Hamburguesa mixta amb ceba confitada

Kcal: 600 Lip: 25,74 Prot: 30,08 HC: 63,38

13 Crema de carbassó amb crostons
Mandonguilles a la jardineria
Fruita variada i Pa

Kcal: 622 Lip: 30,46 Prot: 23,11 HC: 62,89

20 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

27 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: 25,82 HC: 51,37

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

Kcal: 443 Lip: 10,90 Prot: 29,49 HC: 56,32

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

Kcal: 752 Lip: 31,75 Prot: 37,50 HC: 81,03

21 Crema de carbassa amb crostons
Estofat de porc
Fruita variada i Pa

Kcal: 546 Lip: 17,73 Prot: 33,18 HC: 62,63

28 Arròs a la milanesa
Vedella guisada
Fruita variada i Pa

Kcal: 675 Lip: 19,16 Prot: 35,14 HC: 92,87

1 Fabada vegetal de mongetes blanques
Contracuixa de pollastre amb salsa barbacoa
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

Kcal: 688 Lip: 23,01 Prot: 36,87 HC: 70,43

8 Espirals a la italiana amb orenga
Truita francesa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa

Kcal: 668 Lip: 23,01 Prot: 20,47 HC: 91,95

15 Saltat de cigrons amb tomàquet i verduretes
Bacallà al forn a la llauna
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

Kcal: 620 Lip: 23,01 Prot: 36,87 HC: 66,28

22 Sopa de l'Àvia
Cues de rap a la marinera
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa

Kcal: 551 Lip: 17,84 Prot: 33,17 HC: 64,17

29 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

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

Kcal: 485 Lip: 19,17 Prot: 18,00 HC: 55,41

9 Pizza Margarita Disfressada
Botifarra
Amanida d'enciam i tomàquet
Postres Especial Carnaval i Pa

DIA ESPECIAL

Kcal: 731 Lip: 35,57 Prot: 26,72 HC: 75,23

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

Kcal: 456 Lip: 21,73 Prot: 18,61 HC: 43,43

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

Kcal: 429 Lip: 20,13 Prot: 17,33 HC: 44,63



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