

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

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

Kcal: 530 Lip: 24,89 Prot: 20,47 HC: 55,37

8

Estofat de patates amb daus de verdures

Truita francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
logurt i Pa

Kcal: 473 Lip: 20,56 Prot: 18,51 HC: 53,43

15

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

22

Cigronets a la catalana amb ou dur
Bunyols de bacallà

Amanida d'enciam i tomàquet
Postres Especial Pasqua i Pa

Kcal: 854 Lip: 40,51 Prot: 27,51 HC: 102,46

DIA ESPECIAL

4

Arròs a la camperola
Bacallà amb samfaina

Fruita variada i Pa

Kcal: 563 Lip: 11,28 Prot: 30,78 HC: 85,66

11

Crema de hortalisses amb crostons
Lluç amb salsa de verdures

Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

Kcal: 570 Lip: 22,39 Prot: 27,90 HC: 61,65

18

Paella de verdures
Lluç amb salsa verda

Verdures saltades
Fruita variada i Pa

Kcal: 605 Lip: 19,25 Prot: 28,52 HC: 81,02

5

Pèsols amb ceba
Espaguetis amb tomaquet i formatge

Fruita variada i Pa

Kcal: 654 Lip: 17,96 Prot: 20,20 HC: 101,79

12

Farfalle amb salsa de verdures
Llenties estofades amb verdures

Fruita variada i Pa

Kcal: 681 Lip: 15,90 Prot: 25,31 HC: 109,42

19

Llenties estofades amb patata i carbassa
Hamburguesa mixta amb ceba confitada

Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

Kcal: 603 Lip: 26,20 Prot: 30,12 HC: 63,29

6

Sopa de brou amb pasta de pistons

Pollastre arrebossat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

Kcal: 695 Lip: 32,32 Prot: 26,10 HC: 73,13

13

Crema de pèsols i pastanaga amb crostons
Arròs a la cassola amb gall d'indi

Fruita variada i Pa

Kcal: 602 Lip: 11,71 Prot: 20,27 HC: 105,26

20

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

Fruita variada i Pa

Kcal: 448 Lip: 11,46 Prot: 29,55 HC: 56,21

7

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

Kcal: 624 Lip: 29,52 Prot: 28,05 HC: 62,60

14

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

Kcal: 692 Lip: 23,47 Prot: 36,92 HC: 70,35

21

Espirals a la italiana amb orenga
Truita francesa

Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa

Kcal: 701 Lip: 26,64 Prot: 20,94 HC: 91,50



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