

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

Arròs blanc
Lluç a la planxa

4

Arròs blanc
Bacallà a la planxa

5

Arròs blanc
Pit de gall d'indi a la planxa

6

Arròs blanc
Pit de pollastre a la planxa

7

Arròs blanc
Vedella a la planxa

8

Kcal: 469 Lip: 14,12 Prot: 23,34 HC: 60,90

Arròs blanc
Pit de gall d'indi a la planxa

11

Kcal: 447 Lip: 11,58 Prot: 25,50 HC: 58,50

Arròs blanc
Lluç a la planxa

12

Kcal: 450 Lip: 11,82 Prot: 26,90 HC: 58,50

Arròs blanc
Llom a la planxa

13

Kcal: 447 Lip: 11,76 Prot: 26,40 HC: 58,50

Arròs blanc
Pit de gall d'indi a la planxa

14

Kcal: 534 Lip: 18,08 Prot: 34,08 HC: 58,50

Arròs blanc
Pit de pollastre a la planxa

15

Kcal: 450 Lip: 11,82 Prot: 26,90 HC: 58,50

Arròs blanc
Cues de rap a la planxa

18

Kcal: 469 Lip: 14,12 Prot: 23,34 HC: 60,90

Arròs blanc
Lluç a la planxa

19

Kcal: 452 Lip: 14,92 Prot: 17,00 HC: 62,00

Arròs blanc
Vedella a la planxa

20

Kcal: 450 Lip: 11,82 Prot: 26,90 HC: 58,50

Arròs blanc
Pit de gall d'indi a la planxa

21

Kcal: 447 Lip: 11,76 Prot: 26,40 HC: 58,50

Arròs blanc
Llom a la planxa

22

Kcal: 434 Lip: 11,24 Prot: 24,30 HC: 58,50

Arròs blanc
Bacallà a la planxa

Kcal: 469 Lip: 14,12 Prot: 23,34 HC: 60,90

Kcal: 534 Lip: 18,08 Prot: 34,08 HC: 58,50

Kcal: 450 Lip: 11,82 Prot: 26,90 HC: 58,50

Kcal: 452 Lip: 14,92 Prot: 17,00 HC: 62,00

Kcal: 447 Lip: 11,58 Prot: 25,50 HC: 58,50



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>

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
Truita francesa

Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

Kcal: 541 Lip: 22,37 Prot: 22,63 HC: 64,05

6

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

Kcal: 537 Lip: 23,84 Prot: 16,40 HC: 63,60

13

Crema de pèsols i pastanaga amb crostons
Truita francesa

Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa

Kcal: 481 Lip: 22,35 Prot: 15,03 HC: 53,48

20

Vichyssoise amb crostons
Ragout de gall d'indi halal 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
Salsitxes de pollastre halal
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa

Kcal: 585 Lip: 24,88 Prot: 28,77 HC: 63,00

14

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

Kcal: 634 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>

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

DIA ESPECIAL

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

7

Llenties estofades amb daus de patata i pastanaga
Cues de rap amb picada d'all i julivert
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa

Kcal: 561 Lip: 19,13 Prot: 36,50 HC: 62,13

14

Fabada vegetal de mongetes blanques
Bacallà a l'all
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

Kcal: 602 Lip: 20,93 Prot: 37,50 HC: 66,26

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

6

Sopa vegetal amb pasta de pistons
Lluç amb arrebossat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

Kcal: 536 Lip: 23,82 Prot: 16,38 HC: 63,20

13

Crema de pèsols i pastanaga amb crostons
Truita francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa

Kcal: 481 Lip: 22,35 Prot: 15,03 HC: 53,48

20

Vichyssoise amb crostons
Lluç amb picada d'all i julivert
Patata dau
Fruita variada i Pa

Kcal: 562 Lip: 26,89 Prot: 26,01 HC: 53,90

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
Truita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

Kcal: 541 Lip: 22,37 Prot: 22,63 HC: 64,05

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



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>

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

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

Kcal: 432 Lip: 23,37 Prot: 17,30 HC: 38,31

8

Estofat de patates amb daus de verdures

Truita francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
logurt

Kcal: 375 Lip: 19,04 Prot: 15,33 HC: 36,37

15

Bullit de bròquil, patata i pastanaga
Truita de carbassó

Amanida d'enciam i blat de moro
logurt

22

Cigronets a la catalana amb ou dur
Bacallà amb arrebossat casolà

Amanida d'enciam i tomàquet
Postres Especial Pasqua

DIA ESPECIAL

Kcal: 756 Lip: 30,16 Prot: 41,49 HC: 79,92

4

Arròs a la camperola
Bacallà amb samfaina

Fruita variada

Kcal: 486 Lip: 9,85 Prot: 27,87 HC: 73,93

11

Crema de hortalisses
Lluç amb salsa de verdures

Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada

Kcal: 468 Lip: 19,75 Prot: 24,49 HC: 47,01

18

Paella de verdures
Lluç amb salsa verda

Verdures saltades
Fruita variada

Kcal: 528 Lip: 17,81 Prot: 25,61 HC: 69,28

5

Pèsols amb ceba
Espaguetis amb tomaquet i formatge

Fruita variada

Kcal: 577 Lip: 16,52 Prot: 17,29 HC: 90,05

12

Farfalle amb salsa de verdures
Llenties estofades amb verdures

Fruita variada

Kcal: 604 Lip: 14,46 Prot: 22,40 HC: 97,68

19

Llenties estofades amb patata i carbassa
Hamburguesa mixta amb ceba confitada

Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada

Kcal: 526 Lip: 24,76 Prot: 27,22 HC: 51,55

6

Sopa de brou amb pasta de pistons

Pollastre arrebossat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada

Kcal: 617 Lip: 30,88 Prot: 23,19 HC: 61,39

13

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

Fruita variada

Kcal: 500 Lip: 9,08 Prot: 16,86 HC: 90,62

20

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

Fruita variada

Kcal: 346 Lip: 8,82 Prot: 26,15 HC: 41,57

7

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

Kcal: 547 Lip: 28,09 Prot: 25,14 HC: 50,86

14

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

Kcal: 615 Lip: 22,03 Prot: 34,01 HC: 58,61

21

Espirals a la italiana amb orenga
Truita francesa

Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada

Kcal: 624 Lip: 25,20 Prot: 18,03 HC: 79,76



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)