

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1



2

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

3

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

4

Amanida de pasta
Cues de rap a la marinera
Ensaladilla de verdures
Fruita variada i Pa

5

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

8

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

9

Kcal: 530 Lip: 12,56 Prot: 15,85 HC: 88,64
Crema de pastanaga amb crostons
Lluç amb picada d'all i julivert
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa

10

Kcal: 660 Lip: 25,44 Prot: 20,76 HC: 86,78
Amanida d'arròs
Vedella guisada
Fruita variada i Pa

11

Kcal: 710 Lip: 23,28 Prot: 37,94 HC: 85,26
Macarrons vegetals al pesto rosso
Crema de llegum i carbassa amb crostons
Fruita variada i Pa

12

Kcal: 429 Lip: 20,13 Prot: 17,33 HC: 44,63
Ensaladilla amb ou i maionesa
Truita de carbassó
Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa

15

Kcal: 698 Lip: 22,22 Prot: 37,73 HC: 74,09
Arròs a la camperola
Bacallà amb samfaina
Fruita variada i Pa

16

Kcal: 560 Lip: 26,92 Prot: 25,82 HC: 51,37
Cigrons saltats amb carbassó
Espaguetis amb tomaquet i formatge
Fruita variada i Pa

17

Kcal: 691 Lip: 22,41 Prot: 37,71 HC: 86,98
Sopa de brou amb pasta de pistons
Pollastre arrebossat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

18

Kcal: 688 Lip: 20,14 Prot: 19,23 HC: 103,18
Llenties estofades amb daus de patata i pastanaga
Botifarra
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa

19

Kcal: 601 Lip: 30,18 Prot: 20,91 HC: 59,12
Amanida de patata
Truita francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
logurt i Pa

22

Kcal: 563 Lip: 11,28 Prot: 30,78 HC: 85,66
Crema de hortalisses amb crostons
Bacallà al forn a la llauna
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

23

DIA ESPECIAL

Kcal: 689 Lip: 20,89 Prot: 20,75 HC: 98,82
Brou amb pasta de lletres
Llibrets de l'lom arrebossats
Patates xip
Postres Especial Sant Jordi i Pa

24

Kcal: 695 Lip: 32,32 Prot: 26,10 HC: 73,13
Crema de pèsols i pastanaga amb crostons
Arròs a la cassola amb gall d'indi
Fruita variada i Pa

25

Kcal: 624 Lip: 29,52 Prot: 28,05 HC: 62,60
Empedrat de mongetes blanques
Contracuixa de pollastre amb salsa barbaoca
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

26

Kcal: 539 Lip: 28,64 Prot: 20,27 HC: 49,16
Bullit de bròquil, patata i pastanaga
Truita de patates
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt i Pa

29

Kcal: 526 Lip: 19,78 Prot: 29,61 HC: 53,98
Paella de verdures
Lluç amb salsa verda
Verdures saltades
Fruita variada i Pa

30

Kcal: 1.006 Lip: 39,66 Prot: 47,45 HC: 112,69
Amanida de llenties
Hamburguesa mixta amb ceba confitada
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

1

Kcal: 602 Lip: 11,71 Prot: 20,27 HC: 105,26
Vichyssoise amb crostons
Ragout de gall d'indi amb daus de verdures i patata
Fruita variada i Pa

2

Kcal: 654 Lip: 26,08 Prot: 36,00 HC: 50,60
Amanida de pasta
Croquetes de Bacallà
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa

3

Kcal: 507 Lip: 20,72 Prot: 18,40 HC: 57,26
Panaché de verdures
Truita de patates
Amanida d'enciam i tomàquet
logurt i Pa

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

Kcal: 604 Lip: 26,83 Prot: 29,93 HC: 62,18

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

Kcal: 807 Lip: 32,54 Prot: 22,48 HC: 102,65

Kcal: 519 Lip: 25,67 Prot: 18,63 HC: 51,14



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