

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1



2

Arròs blanc
Llom a la planxa

3

Arròs blanc
Vedella a la planxa

4

Arròs blanc
Cues de rap a la planxa

5

Arròs blanc
Bacallà a la planxa

8

Arròs blanc
Pit de pollastre a la planxa

9

Arròs blanc
Lluç a la planxa

10

Arròs blanc
Vedella a la planxa

11

Arròs blanc
Llom a la planxa

12

Arròs blanc
Lluç a la planxa

15

Arròs blanc
Bacallà a la planxa

16

Arròs blanc
Pit de gall d'indi a la planxa

17

Arròs blanc
Pit de pollastre a la planxa

18

Arròs blanc
Vedella a la planxa

19

Arròs blanc
Pit de gall d'indi a la planxa

22

Arròs blanc
Bacallà a la planxa

23

Arròs blanc
Llom a la planxa

24

Arròs blanc
Pit de gall d'indi a la planxa

25

Arròs blanc
Pit de pollastre a la planxa

26

Arròs blanc
Cues de rap a la planxa

29

Arròs blanc
Lluç a la planxa

30

Arròs blanc
Vedella a la planxa

1

Arròs blanc
Pit de gall d'indi a la planxa

2

Arròs blanc
Bacallà a la planxa

3

Arròs blanc
Llom 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: 447 Lip: 11,58 Prot: 25,50 HC: 58,50

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



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

1



8

Llenties de l'Àvia
Pollastre halal al forn a la mel
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa

15

Kcal: 578 Lip: 20,72 Prot: 29,49 HC: 70,29
Arròs a la camperola
Bacallà amb samfaina
Fruita variada 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

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

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

Dimarts

2

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

9

Kcal: 464 Lip: 9,10 Prot: 12,93 HC: 83,13
Crema de pastanaga amb crostons
Lluç amb picada d'all i julivert
Amanida d'enciam i blat de moro
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

23

Kcal: 689 Lip: 20,89 Prot: 20,75 HC: 98,82
Brou vegetal amb pasta de lletres
Filet de lluç empanat
Patates xip
Postres Especial Sant Jordi i Pa

30

Kcal: 891 Lip: 38,78 Prot: 25,64 HC: 107,39
Amanida de llenties
Truita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

Kcal: 542 Lip: 23,00 Prot: 22,43 HC: 62,94

Dimecres

3

Crema de carbassa amb crostons
Pizza de tonyina
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 halal
Fruita variada i Pa

17

Kcal: 844 Lip: 40,80 Prot: 34,31 HC: 89,26
Sopa de brou vegetal amb pasta de pistons
Lluç amb arrebossat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

24

Kcal: 537 Lip: 23,84 Prot: 16,40 HC: 63,60
Crema de pèsols i pastanaga amb crostons
Truita francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa

1

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

Dijous

4

Amanida de pasta
Cues de rap a la marinera
Ensaladilla de verdures
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

18

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

25

Kcal: 585 Lip: 24,88 Prot: 28,77 HC: 63,00
Empedrat de mongetes blanques
Contraçuixa de pollastre halal amb salsa barbacoa
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

2

Kcal: 596 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

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

Divendres

5

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

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

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

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: 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>

Dilluns

1



8 Llenties de l'Àvia
Cues de rap amb picada d'all i julivert
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa

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

22 Crema de hortalisses amb crostons
Bacallà al forn a la llauna
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

29 Paella de verdures
Lluç amb salsa verda
Verdures saltades
Fruita variada i Pa

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

Dimarts

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

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

16 Cigrons saltats amb carbassó
Espaguetis amb tomaquet i formatge
Fruita variada i Pa

23 Brou vegetal amb pasta de lletres
Filet de lluç empanat
Patates xip
Postres Especial Sant Jordi i Pa

30 Amanida de llenties
Truita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

Kcal: 542 Lip: 23,00 Prot: 22,43 HC: 62,94

Dimecres

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

10 Amanida d'arròs
Bacallà a l'all
Patata dau
Fruita variada i Pa

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

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

1 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

Dijous

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

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

18 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

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

2 Amanida de pasta
Croquetes de Bacallà
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa

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

Divendres

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

12 Ensaladilla amb ou i maionesa
Truita de carbassó
Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa

19 Amanida de patata
Truita francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
logurt i Pa

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

3 Panaché de verdures
Truita de patates
Amanida d'enciam i tomàquet
logurt i Pa

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

DIA ESPECIAL




Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1		2	Bullit de coliflor patata i pastanaga Arròs 3 delícies casolà amb truita i pernil Fruita variada	3	Crema de carbassa Pizza de tonyina Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada	4	Amanida de pasta Cues de rap a la marinera Ensaladilla de verdures Fruita variada	5	Mongeta verda amb patata Truita francesa Amanida d'enciam i pastanaga logurt
8	Llenties de l'Àvia Pollastre al forn amb una crosta de mel Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada	9	Crema de pastanaga Lluç amb picada d'all i julivert Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada	10	Amanida d'arròs Vedella guisada Fruita variada	11	Macarrons vegetals al pesto rosso Crema de llegum i carbassa Fruita variada	12	Ensaladilla amb ou i maionesa Truita de carbassó Amanida d'enciam i olives logurt
15	Arròs a la camperola Bacallà amb samfaina Fruita variada	16	Espaguetis amb tomaquet i formatge Fruita variada	17	Sopa de brou amb pasta de pistons Pollastre arrebossat Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada	18	Llenties estofades amb daus de patata i pastanaga Botifarra Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada	19	Truita francesa Amanida d'enciam i tomàquet logurt
22	Crema de hortalisses Bacallà al forn a la llauna Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada	23	Brou amb pasta de lletres Llom amb arrebossat casolà Patates xip Postres Especial Sant Jordi	24	Crema de pèsols i pastanaga Arròs a la cassola amb gall d'indi Fruita variada	25	Empedrat de mongetes blanques Contracuixa de pollastre amb salsa barbaoca Amanida d'enciam i olives Fruita variada	26	Bullit de bròquil, patata i pastanaga Truita de patates Amanida d'enciam i blat de moro logurt
29	Paella de verdures Lluç amb salsa verda Verdures saltades Fruita variada	30	Amanida de llenties Hamburguesa mixta amb ceba confitada Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada	1	Vichyssoise Ragout de gall d'indi amb daus de verdures i patata Fruita variada	2	Amanida de pasta Bacallà amb arrebossat casolà Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada	3	Panaché de verdures Truita de patates Amanida d'enciam i tomàquet logurt

DIA ESPECIAL



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