

Dilluns

13 Espirals a la italiana
Trita de formatge
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

Kcal: 776 Lip: 32,71 Prot: 24,66 HC: 96,82

Dimarts

14 Amanida de lleties
Lluç al forn amb llimona
Patata dau
Fruita variada i Pa

Kcal: 524 Lip: 19,44 Prot: 25,77 HC: 61,50

Dimecres

15 Crema de pastanaga
Salsitxes de porc al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa

Kcal: 644 Lip: 32,37 Prot: 28,05 HC: 61,45

Dijous

16 Arròs a la camperola
Bunyols de bacallà
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

Kcal: 814 Lip: 32,62 Prot: 15,89 HC: 117,79

Divendres

17 Patata xafada amb bròquil
Cigrons saltats amb verdures i pollastre
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt i Pa

Kcal: 644 Lip: 22,84 Prot: 29,69 HC: 75,30



20 Arròs integral amb tomàquet
Lluç al forn

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

Kcal: 592 Lip: 20,69 Prot: 21,69 HC: 79,90

21 Crema de verdures
Pollastre al forn amb poma

Amanida d'enciam i tomàquet
logurt i Pa

Kcal: 673 Lip: 23,02 Prot: 42,13 HC: 74,00

22 Lleties estofades amb verdures
Cap de llom amb verdures

Fruita variada i Pa

Kcal: 608 Lip: 16,05 Prot: 39,42 HC: 79,42

23 Sopa d'au amb pistons
Mongetes blanques amb botifarra
esparracada

Fruita variada i Pa

Kcal: 626 Lip: 25,18 Prot: 24,39 HC: 76,22

27 Coca de verdures
Macarrons integrals a la bolonyesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

Kcal: 877 Lip: 34,05 Prot: 23,81 HC: 117,66

28 Crema de cigrons, ceba i patata
Fricandó de vedella a la jardineria

Fruita variada i Pa

Kcal: 603 Lip: 18,79 Prot: 33,07 HC: 75,81

29 Sopa d'arròs amb verdures
Trita de patates
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa

Kcal: 524 Lip: 17,83 Prot: 11,27 HC: 79,59

30 Lleties saltades amb verdures
Cues de rap amb picada d'all i julivert
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt i Pa

Kcal: 590 Lip: 20,29 Prot: 41,55 HC: 61,31



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

MENÚ ELABORAT PER NUTRICIONISTA COL·LEGIADA: Haidée Robert Gadella CAT001628

EN COMPLIMENT DEL REGLAMENT (UE) n° 1169/2011 SOBRE LA INFORMACIÓ ALIMENTÀRIA FACILITADA AL CONSUMIDOR, EL CENTRE TÉ DISPONIBLE PER A LA CONSULTA LA INFORMACIÓ RELATIVA A LA PRESENTACIÓ D'AL·LÈRGENS DE TOTS ELS PRODUCTES QUE ES SERVEIXEN EN ELS NOSTRES MENÚS.

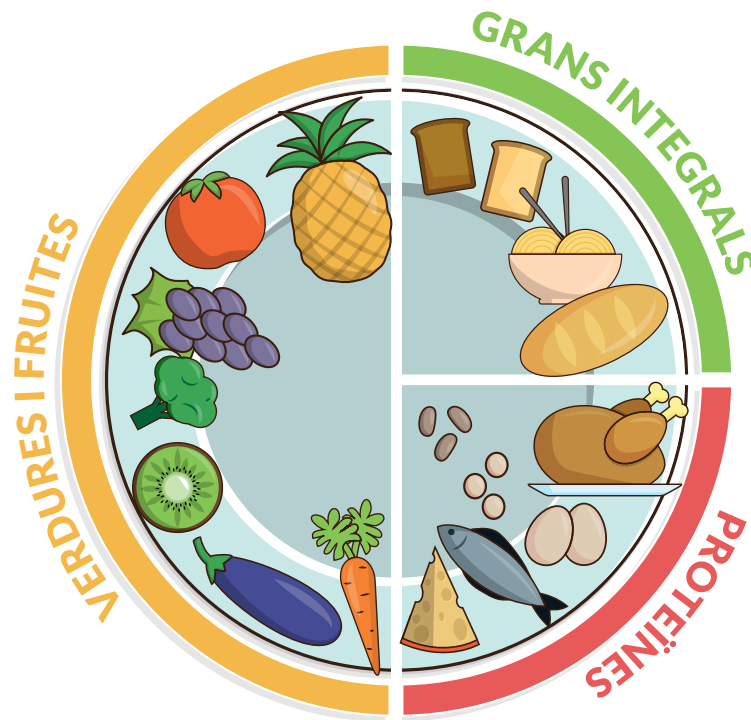
MÈTODE DEL PLAT SALUDABLE mediterrànea

Aquest plat constitueix una eina pràctica per ajudar-nos a saber com ha de ser una alimentació saludable, de tal forma que podem crear àpats saludables i equilibrats.

Dona-li color al teu plat i prova sabors nous
La meitat del plat ha d'estar compostat per **verdures i fruites**

Els cereals, suposen un quart del plat
Millor **integrals** que refinats, pel seu efecte sobre els nivells de sucre i insulina

Les proteïnes conformen l'altre quart del plat
Les llegums i els fruits secs naturals, són fonts de proteïnes saludables i versàtils



Begudes

Evita les begudes ensucrades i limita els productes làctics i el suc de fruita natural



Olis amb moderació

Escull olis vegetals saludables com el d'oliva, gira-sol, blat de moro, soja, ...



Activitat física

Recorda mantenir-te actiu

Recomanacions de sopars

És l'últim àpat que realitzem cada dia, però no per això és el menys important, per tant, per portar-ho a terme d'una manera adequada hem de seguir les següents pautes:

pasta arròs	patata	llegum	verdura
verdura	pasta arròs	patata	llegum
carn	peix	ou	
peix	carn	ou	
ou	peix	carn	
fruita	làctic		
làctic	fruita		

SOPAR...
DINAR...



Recentment, el Grup Mediterrànea, ha revalidat la certificació com empresa acreditada KILÒMETRE ZERO a través de la Xarxa Espanyola d'Alimentació Responsable i certificada per CERTEX Institut de Certificació.

La certificació KILÒMETRE ZERO distingeix a aquelles organitzacions que segueixen una estratègia orientada a afavorir i impulsar el consum local i de temporada, a la vegada que reduir la petjada de carboni i la petjada hídrica en la realització dels seus processos.