

Dilluns

10 Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga
Croquetes de pollastre
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

Kcal: 776 Lip: 33,40 Prot: 15,89 HC: 101,51

17 Arròs amb tomàquet
Truita de formatge
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

Kcal: 674 Lip: 27,61 Prot: 19,77 HC: 91,61

24 Verdura tricolor (mongeta verda, pastanaga i patata)
Llenties estofades amb verdures
Fruita variada i Pa

Kcal: 659 Lip: 13,09 Prot: 25,57 HC: 115,45

31 Espaguetis amb salsa d'espínacs
Truita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

Kcal: 613 Lip: 21,31 Prot: 19,47 HC: 85,99

Dimarts

11 Llenties estofades amb verdures
Truita de patates
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa

Kcal: 680 Lip: 21,13 Prot: 24,17 HC: 99,80

18 Llenties estofades amb verdures
Cues de rap amb picada d'all i julivert
Daus de carabassó
Fruita variada i Pa

Kcal: 633 Lip: 18,10 Prot: 38,46 HC: 82,28

25 Crema de carabassa
Magre de porc amb salseta
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa

Kcal: 607 Lip: 21,62 Prot: 30,49 HC: 74,18

Dimecres

12 Patata xafada amb bròquil
Estofat de vedella a la jardineria
Fruita variada i Pa

Kcal: 609 Lip: 18,19 Prot: 35,21 HC: 79,58

19 Trinxat de col i patata
Rodó de gall d'indi
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

Kcal: 654 Lip: 28,68 Prot: 30,65 HC: 70,99

26 Arròs a la camperola
Truita de pernil dolç
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

Kcal: 697 Lip: 27,41 Prot: 22,31 HC: 94,09

Dijous

13 Arròs amb verdures
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt i Pa

Kcal: 715 Lip: 24,61 Prot: 41,47 HC: 85,29

20 Crema de porros
Fideuada amb costella i salsitxes de porc
logurt i Pa

Kcal: 821 Lip: 21,79 Prot: 29,20 HC: 127,58

27 Sopa d'au amb pistons
Pollastre rostit
Daus de pastanaga
logurt i Pa

Kcal: 658 Lip: 28,91 Prot: 44,70 HC: 54,57

Divendres

14 Sopa d'au amb pasta fina
Lluç al forn
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

Kcal: 562 Lip: 24,16 Prot: 24,04 HC: 63,16

21 Cigrons saltats amb verdures
Pollastre a la llimona
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa

Kcal: 755 Lip: 39,86 Prot: 34,94 HC: 59,63

28 Mongetes blanques estofades amb verdures
Lluç al forn amb llimona
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa

Kcal: 548 Lip: 19,61 Prot: 24,83 HC: 66,34





RECUPERANT LA DIETA MEDITERRÀNIA



Ús d'oli d'oliva com greix principal.



Els ous són bona font de proteïnes i serveixen per incloure diferents verdures a l'alimentació



Fruïtes i verdures com base de l'alimentació.



Es pot reduir el consum de carn, fent-la servir com ingredient de receptes tradicionals on la base és un aliment vegetal (llegums, arròs, pasta ...).



Major ús de llegums, fruits secs i llavors com font de proteïnes en diferents presentacions.



Formatge i iogurt amb moderació i mai com substituïts de la fruita en les postres.



Reduir el consum de sal i utilitzar herbes i espècies com alternativa per condimentar.



Ús d'aigua com beguda principal.



Promoure el **consum de peixos blancs i blaus.**



Promoure l'activitat física i social com complement per la salut.

Si has dinat...		... hauries de sopar	
Pasta/arròs patata/llegum	+ Carn	Verdura	+ Peix o ou
Pasta/arròs patata/llegum	+ Peix	Verdura	+ Carn o ou
Pasta/arròs patata/llegum	+ Ou	Verdura	+ Peix o carn
Verdura	+ Carn	Pasta/arròs patata/llegum	+ Peix o ou
Verdura	+ Peix	Pasta/arròs patata/llegum	+ Carn o ou
Verdura	+ Ou	Pasta/arròs patata/llegum	+ Peix o carn
Fruita o làctic		Fruita o làctic	

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



- ✓ **Escollim productes de temporada**
- ✓ **Ens importa la sostenibilitat**
- ✓ **Evitem junts el malbaratament alimentari**
- ✓ **Mediterrànea és Km 0**