

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1 Llenties estofades amb verdures
Salsitxes de porc al forn
Patata al caliu

Fruita variada i Pa

2 Espaguetis amb salsa d'espínacs
Pollastre a la llimona
Amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro
Iogurt i Pa

3 Mongeta verda amb patata
Estofat de vedella a la jardineria

Fruita variada i Pa

Kcal: 917 Lip: 36,60 Prot: 41,73 HC: 105,42

Kcal: 924 Lip: 43,73 Prot: 42,45 HC: 88,42

Kcal: 763 Lip: 24,56 Prot: 33,48 HC: 99,10

6 Amanida d'arròs
Truita de formatge
Amanida de tomàquet, olives i cogombre
Fruita variada i Pa

7 Crema de carabassa
Pollastre al forn amb poma
Amanida d'enciam, remolatxa i sésam
Fruita variada i Pa

8 Amanida de pasta
Lluç amb picada d'all i julivert
Amanida d'enciam, tomàquet i ceba
Fruita variada i Pa

9 Patata xafada amb bròquil
Mandonguilles amb sofregit de tomàquet

Iogurt i Pa

10 Amanida de cigrons
Magre de porc al forn
Patata dau
Fruita variada i Pa

Kcal: 789 Lip: 31,37 Prot: 22,23 HC: 108,60

Kcal: 719 Lip: 29,20 Prot: 37,94 HC: 74,78

Kcal: 676 Lip: 21,62 Prot: 25,14 HC: 95,35

Kcal: 899 Lip: 46,94 Prot: 34,43 HC: 81,94

Kcal: 755 Lip: 26,07 Prot: 39,00 HC: 86,08

13 Amanida de lleties amb tonyina
Truita de carabassó i ceba casolana
Amanida de tomàquet, olives i pastanaga

Fruita variada i Pa

14 Amanida de patata amb ou i maionesa
Pernillets de pollastre amb cítrics
Amanida d'enciam, remolatxa i brots de soja
Fruita variada i Pa

15 Sopa d'au amb pasta fina
Ragout de vedella

Fruita variada i Pa

16 Arròs a la cassola
Lluç al forn
Amanida d'enciam, olives i blat de moro

Iogurt i Pa

17 Crema de pastanaga
Macarrons a la bolonyesa

Fruita variada i Pa

Kcal: 670 Lip: 30,31 Prot: 29,01 HC: 68,30

Kcal: 901 Lip: 40,81 Prot: 44,37 HC: 86,10

Kcal: 673 Lip: 21,30 Prot: 35,46 HC: 84,85

Kcal: 752 Lip: 26,26 Prot: 29,52 HC: 102,33

Kcal: 756 Lip: 19,75 Prot: 23,07 HC: 119,90

20 Arròs amb tomàquet
Truita de patates casolana
Amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga
Fruita variada i Pa

21 Amanida de pasta
Pollastre rostit
Amanida d'enciam, olives i blat de moro
Fruita variada i Pa

22 MENÚ ESPECIAL

23

24

Kcal: 742 Lip: 23,20 Prot: 19,48 HC: 118,39

Kcal: 805 Lip: 28,65 Prot: 40,69 HC: 95,84

DIA ESPECIAL



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

CALENDARI DE PRODUCTES DE TEMPORADA: <http://agricultura.gencat.cat/web/contenit/04-alimentacio/cadena-alimentaria/codi-bones-practiques-comercials/documents/fitxers-binaris/CALENDARI-PRODUCTES-TEMPORADA.pdf>

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.



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**