

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1



2

3

6

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

7

Crema de porros amb oli d'alfàbrega

Pollastre al forn
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral

8

Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga

Cap de llom amb salsa
Amanida d'enciam i tomàquet
logurt i Pa Integral

9

Llenties guisades amb pastanaga i pebrots tricolor
Lluç amb picada d'all i julivert
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa Integral

10

Sopa de brou amb arròs

Truita de formatge casolana
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 806 Lip: 31,61 Prot: 21,95 HC: 106,54

Kcal: 678 Lip: 26,45 Prot: 33,70 HC: 73,34

Kcal: 714 Lip: 28,42 Prot: 35,88 HC: 74,34

Kcal: 662 Lip: 21,27 Prot: 32,84 HC: 85,24

Kcal: 544 Lip: 27,08 Prot: 22,67 HC: 51,46

13

Llenties estofades amb verdures
Mandonguilles a la jardinera
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

14

Espirals integrals amb salsa d'espínacs
Truita de pernil dolç casolana
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral

15

Arròs a la camperola
Suquet de cues de rap
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt i Pa Integral

16

Crema de verdures
Estofat de gall d'indi a la jardinera
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

17

Patates estofades amb verdures
Crestes de tonyina
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 862 Lip: 38,07 Prot: 38,77 HC: 91,35

Kcal: 741 Lip: 25,98 Prot: 28,77 HC: 95,91

Kcal: 823 Lip: 23,70 Prot: 43,08 HC: 111,66

Kcal: 740 Lip: 23,74 Prot: 32,62 HC: 93,52

Kcal: 889 Lip: 37,54 Prot: 16,29 HC: 116,70

20

Sopa de brou amb pistons
Lluç al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

21

Crema de carabassa
Pollastre al forn amb crosta de mel

Fruita variada i Pa Integral

22

Cigrons a la jardinera
Truita de carabassó i ceba casolana
Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa Integral

23

Arròs 3 delícies amb oli d'alfàbrega
Bunyols de bacallà al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

24

JORNADA GASTRONÒMICA: Galícia
Bròquil a la gallega
Raxo Gallego

Calleiro

Kcal: 592 Lip: 21,55 Prot: 27,13 HC: 71,64

Kcal: 623 Lip: 17,52 Prot: 32,09 HC: 65,16

Kcal: 723 Lip: 32,82 Prot: 31,32 HC: 70,15

Kcal: 839 Lip: 30,79 Prot: 18,87 HC: 130,77

Kcal: 794 Lip: 30,69 Prot: 36,03 HC: 87,79

27

Coliflor cruixent al forn
Pizza de gall d'indi i formatge casolana

Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

28

Sopa d'au amb pasta fina
Lluç amb samfaina

Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

29

Arròs napolitana
Pernillets de pollastre amb cítrics

Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa Integral

30

Verdura tricolor (bledes, pastanaga i patata)
Mongetes blanques amb botifarra esparracada

Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 708 Lip: 25,49 Prot: 25,81 HC: 93,94

Kcal: 602 Lip: 21,41 Prot: 26,98 HC: 74,49

Kcal: 790 Lip: 30,22 Prot: 38,76 HC: 93,87

Kcal: 720 Lip: 25,79 Prot: 21,64 HC: 96,25



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

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.



Programa de nutrició i hàbits saludables del Grup Mediterrània

mediterrània
educació

www.mediterranea-group.com

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/llegumse + Peix o carn
Fruites o làctics