

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

4 Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga
Croquetes de rostit
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 821 Lip: 33,82 Prot: 19,81 HC: 104,21

11 Crema de carabassó amb crostons
Truita francesa casolana
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 597 Lip: 23,29 Prot: 20,08 HC: 75,69

18 Espirals amb salsa de tomàquet
Truita de formatge casolana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 782 Lip: 29,15 Prot: 28,62 HC: 98,98

5 Llenties estofades amb arròs
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 728 Lip: 21,46 Prot: 38,37 HC: 98,19

12 Llenties estofades amb verdures
Calamars a l'andalusa casolans
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 857 Lip: 24,68 Prot: 41,28 HC: 120,06

19 Crema de porros amb oli d'alfàbrega
Cap de llom amb salsa
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 648 Lip: 25,12 Prot: 26,83 HC: 75,55

6



13 Patata xafada amb bròquil
Paella mixta
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt i Pa Integral

Kcal: 968 Lip: 26,77 Prot: 31,40 HC: 148,69

20 MENÚ DE NADAL
Sopa de Nadal
Pollastre rostit
Patata dau
Torrans

Kcal: 633 Lip: 31,77 Prot: 28,80 HC: 55,57

DIA ESPECIAL

7



14 Espaguetis a la italiana
Salsitxes de porc amorosides amb pisto
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 857 Lip: 36,53 Prot: 41,80 HC: 89,46

21

1 Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga
Truita de tonyina casolana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 688 Lip: 25,63 Prot: 27,55 HC: 85,38

8



15 Cigrons saltats amb verdures
Pollastre al forn amb poma
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 716 Lip: 22,36 Prot: 37,51 HC: 81,32

22



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

mediterrànea
educación

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