

Dilluns

3 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

10 Llenties estofades amb arròs i verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots)
Croquetes de bacallà

Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 839 Lip: 27,98 Prot: 26,43 HC: 121,86

17 Patata xafada amb bròquil

Paella mixta (pastanaga, ceba, pèsols)

Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 884 Lip: 17,75 Prot: 26,46 HC: 152,80

Dimarts

4 Coliflor cruixent al forn

Pizza de gall d'indi i formatge casolana

Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 828 Lip: 28,48 Prot: 27,91 HC: 113,44

11 Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga

Pollastre al forn

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

Kcal: 679 Lip: 24,49 Prot: 27,85 HC: 82,54

18 Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots)
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

Dimecres

5 Arròs napolitana (tomàquet)

Pollastre rostit

Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa Integral

Kcal: 743 Lip: 28,84 Prot: 30,89 HC: 92,97

12 Espirals integrals amb napolitana i formatge crema
Cues de rap a la marinera (ceba, pèsols, tomàquet)

Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 677 Lip: 15,84 Prot: 35,97 HC: 101,39

19 Amanida de patata

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

Kcal: 682 Lip: 30,16 Prot: 22,31 HC: 77,23

Dijous

6 Sopa d'au amb pistons

Lluç amb samfaina (tomàquet, ceba, albergínia, carabassó)

Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 541 Lip: 17,47 Prot: 27,22 HC: 68,05

13 Amanida d'arròs (pastanaga, ceba, blat de moro)
Truita de carabassó i ceba casolana

Amanida d'enciam i sèsam
logurt i Pa Integral

Kcal: 691 Lip: 26,53 Prot: 19,23 HC: 97,66

20 Espaguetis a la italiana

Salsitxes de porc amorosides amb pisto

Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 800 Lip: 31,26 Prot: 40,67 HC: 87,67

Divendres

7 Amanida russa

Botifarra al forn

Seques
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 807 Lip: 38,25 Prot: 49,39 HC: 63,36

14 Vichyssoise

Hamburguesa de vedella

Patata dau
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 759 Lip: 29,39 Prot: 32,37 HC: 87,75

21 MENÚ FI DE CURS
Vermut (Pica-Pica)

Pollastre arrebossat casolà
Patates fregides casolanes
Gelats i Pa Integral

Kcal: 788 Lip: 39,70 Prot: 29,72 HC: 75,74

DIA ESPECIAL



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

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.

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