

Dilluns

2 Paella de verdures
Bunyols de bacallà

Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa

Kcal: 676 Lip: 27,62 Prot: 14,89 HC: 93,18

9 Macarrons amb tomàquet
Llenties casolanes

Fruita variada i Pa

Kcal: 751 Lip: 15,16 Prot: 27,52 HC: 126,74

16 Cigrons estofats amb verdures
Roti de gall d'indi amb salsa
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

Kcal: 737 Lip: 31,03 Prot: 38,71 HC: 76,85

23 Llenties de l'Àvia
Pollastre al forn amb una crosta de mel
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa

Kcal: 712 Lip: 21,95 Prot: 38,42 HC: 77,27

30 Arròs a la camperola
Bacallà amb samfaina
Fruita variada i Pa

Kcal: 594 Lip: 13,60 Prot: 31,46 HC: 88,03

Dimarts

3 Llenties estofades amb patata i carbassa
Hamburguesa mixta amb ceba confitada

Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

Kcal: 618 Lip: 25,93 Prot: 30,82 HC: 66,47

10 Crema de carbassó amb crostons
Mandonguilles a la jardinera

Fruita variada i Pa

Kcal: 594 Lip: 28,53 Prot: 22,42 HC: 60,65

17 Bullit de coliflor, patata i pastanaga
Arròs 3 delícies casolà amb truita i pernil

Fruita variada i Pa

Kcal: 677 Lip: 16,58 Prot: 17,65 HC: 116,00

24 Crema de pastanaga amb crostons
Lluç amb picada d'all i julivert
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa

Kcal: 543 Lip: 26,20 Prot: 25,00 HC: 49,89

31 Crema de pastanaga i moniato amb crostons
Pollastre arrebossat
Patates rosses
Postres Especial Castanyada i Pa

Kcal: 975 Lip: 50,42 Prot: 25,14 HC: 95,28

DIA ESPECIAL

Dimecres

4 Vichyssoise amb crostons
Ragout gall d'indi amb daus de verdures i patata

Fruita variada i Pa

Kcal: 445 Lip: 11,26 Prot: 29,18 HC: 55,75

11 Arròs a la milanesa
Pollastre a la taronja
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa

Kcal: 772 Lip: 31,52 Prot: 38,33 HC: 86,07

18 Crema de carbassa amb crostons
Cues de rap a la marinera
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa

Kcal: 562 Lip: 21,09 Prot: 25,97 HC: 62,26

25 Wok de tallarines amb hortalisses
Guisat de cigrons amb hortalisses

Fruita variada i Pa

Kcal: 780 Lip: 17,18 Prot: 27,89 HC: 128,69

Dijous

5 Espirals a la italiana amb orenga
Guisat de cigrons amb hortalisses

Fruita variada i Pa

Kcal: 763 Lip: 17,53 Prot: 26,36 HC: 124,12



19 Espaguetis en salsa amb daus de pastanaga
Fabada vegetal de mongetes blanques

Fruita variada i Pa

Kcal: 727 Lip: 15,49 Prot: 26,08 HC: 121,02

26 Arròs a la cubana
Vedella guisada

Fruita variada i Pa

Kcal: 695 Lip: 19,60 Prot: 34,77 HC: 97,29

Divendres

6 Panaché de verdures
Truita de patates

Amanida d'enciam i tomàquet
logurt i Pa

Kcal: 513 Lip: 25,61 Prot: 17,71 HC: 50,40

13 Trinxat de patata i bròquil
Truita francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
logurt i Pa

Kcal: 541 Lip: 32,04 Prot: 18,30 HC: 44,16

20 Mongeta verda amb patata
Truita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt i Pa

Kcal: 526 Lip: 29,88 Prot: 15,74 HC: 48,08

27 Ensaladilla de verdures al vapor
Truita de tonyina
Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa

Kcal: 570 Lip: 24,29 Prot: 20,68 HC: 64,52



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

MENÚ ELABORAT PER NUTRICIONISTA COL·LEGIADA: Esther Gamero Marín CAT000928

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

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 **cucina 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