

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

4

5

6

7

8

11

12

13

14

15

18

19

20

21

22

25

26

27

28

29



DIA ESPECIAL

4

11

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

25 *Kcal: 595 Lip: 13,48 Prot: 32,06 HC: 88,03*
Crema de hortalisses amb crostons
Lluç amb salsa de verdures
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

Kcal: 527 Lip: 21,18 Prot: 23,65 HC: 59,44

5

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

Kcal: 523 Lip: 25,60 Prot: 21,28 HC: 49,89

19 Macarrons vegetals al pesto rosso
Crema de llegum i carbassa amb crostons
Fruita variada i Pa

Kcal: 742 Lip: 17,74 Prot: 21,90 HC: 116,67

26 Farfalle amb salsa de verdures
Llenties estofades amb verdures
Fruita variada i Pa

Kcal: 707 Lip: 16,13 Prot: 26,44 HC: 113,82

6 Macarrons amb tomàquet i formatge
Croquetes de Pernil
Patates xip
Fruita variada i Pa

Kcal: 1.037 Lip: 40,47 Prot: 25,23 HC: 139,91

13 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

20 Pèsols amb ceba
Pollastre arrebossat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

Kcal: 649 Lip: 32,93 Prot: 24,73 HC: 62,11

27 Crema de pèsols y pastanaga amb crostons
Arròs a la cassola amb gall d'indi
Fruita variada i Pa

Kcal: 696 Lip: 12,27 Prot: 25,85 HC: 121,59

7 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

14 Arròs a la cubana
Vedella guisada
Fruita variada i Pa

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

21 Llenties estofades amb daus de patata i pastanaga
Botifarra
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa

Kcal: 638 Lip: 29,25 Prot: 28,74 HC: 65,78

28 Mongetes blanques estofades amb verdures
Contracuíxa de pollastre amb salsa barbacoa
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

Kcal: 725 Lip: 23,33 Prot: 38,50 HC: 76,60

8 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

15 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

22 Verdura tricolor (Mongeta, Pastanaga, Patata)
Truita francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
logurt i Pa

Kcal: 554 Lip: 34,50 Prot: 15,20 HC: 43,80

29 Bullit de bròquil, patata i pastanaga
Truita de carbassó
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt i Pa

Kcal: 476 Lip: 19,55 Prot: 18,49 HC: 53,69



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