

Dilluns

1



8 Mongeta verda amb patata
Truita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

Kcal: 402 Lip: 16,68 Prot: 13,74 HC: 49,42

15 Ensaladilla amb ou i maionesa

Truita de tonyina
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

Kcal: 537 Lip: 25,28 Prot: 16,97 HC: 59,01

22 Amanida de patata
Truita francesa

Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa

Kcal: 512 Lip: 25,20 Prot: 16,68 HC: 53,95

29 Bullit de bròquil, patata i pastanaga
Truita de carbassó

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

Kcal: 458 Lip: 15,72 Prot: 14,42 HC: 60,19

Dimarts

2

Amanida de cigrons
Roti de gall d'indi amb salsa
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

Kcal: 647 Lip: 30,26 Prot: 28,66 HC: 61,59

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

Kcal: 698 Lip: 22,22 Prot: 37,73 HC: 74,09

16 Arròs a la camperola

Bacallà amb samfaina
Fruita variada i Pa

Kcal: 563 Lip: 11,28 Prot: 30,78 HC: 85,66

23 Brou amb pasta de lletres
Llibrets de l'lom arrebossats

Patates xip
Postres Especial Sant Jordi i Pa

Kcal: 1.006 Lip: 39,66 Prot: 47,45 HC: 112,69

30 Paella de verdures
Lluç amb salsa verda

Verdures saltades
Fruita variada i Pa

Kcal: 605 Lip: 19,25 Prot: 28,52 HC: 81,02

Dimecres

3

Bullit de coliflor patata i pastanaga
Arròs 3 delícies casolà amb truita i pernil
Fruita variada i Pa

Kcal: 530 Lip: 12,56 Prot: 15,85 HC: 88,64

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

Kcal: 560 Lip: 26,92 Prot: 25,82 HC: 51,37

17 Cigrons saltats amb carbassó

Espaguetis amb tomaquet i formatge
Fruita variada i Pa

Kcal: 689 Lip: 20,89 Prot: 20,75 HC: 98,82

24 Farfalle amb salsa de verdures
Llenties estofades amb verdures

Fruita variada i Pa

Kcal: 681 Lip: 15,90 Prot: 25,31 HC: 109,42

1 Amanida de llenties
Hamburguesa mixta amb ceba confitada

Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

Kcal: 604 Lip: 26,83 Prot: 29,93 HC: 62,18

Dijous

4

Crema de carbassa amb crostons
Pizza de tonyina
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa

Kcal: 660 Lip: 25,44 Prot: 20,76 HC: 86,78

11 Amanida d'arròs
Vedella guisada

Fruita variada i Pa

Kcal: 691 Lip: 22,41 Prot: 37,71 HC: 86,98

18 Sopa de brou amb pasta de pistons

Pollastre arrebossat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

Kcal: 695 Lip: 32,32 Prot: 26,10 HC: 73,13

25 Crema de pèsols i pastanaga amb crostons
Arròs a la cassola amb gall d'indi

Fruita variada i Pa

Kcal: 602 Lip: 11,71 Prot: 20,27 HC: 105,26

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

Fruita variada i Pa

Kcal: 448 Lip: 11,46 Prot: 29,55 HC: 56,21

Divendres

5

Amanida de pasta
Cues de rap a la marinera
Ensaladilla de verdures
logurt i Pa

Kcal: 737 Lip: 26,73 Prot: 41,53 HC: 80,47

12 Macarrons vegetals al pesto rosso
Crema de llegum i carbassa amb crostons

logurt i Pa

Kcal: 715 Lip: 23,59 Prot: 22,81 HC: 98,40

19 Llenties estofades amb daus de patata i pastanaga

Botifarra
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt i Pa

Kcal: 651 Lip: 32,97 Prot: 31,63 HC: 57,81

26 Empedrat de mongetes blanques
Contraçuixa de pollastre amb salsa barbacoa

Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa

Kcal: 681 Lip: 29,53 Prot: 39,59 HC: 45,81

3 Amanida de pasta
Croquetes de Bacallà

Amanida d'enciam i blat de moro
logurt i Pa

Kcal: 834 Lip: 35,99 Prot: 26,07 HC: 97,86



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.PD>

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