

Dilluns

1



8

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

15

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

Ensaladilla amb ou i maionesa

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

22

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

Amanida de patata
Truita francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa

29

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

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
Bacallà a l'all
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

9

Kcal: 576 Lip: 25,96 Prot: 35,79 HC: 45,18

Llenties de l'Àvia
Cues de rap amb picada d'all i julivert
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa

16

Kcal: 556 Lip: 19,02 Prot: 36,41 HC: 61,61

Arròs a la camperola

Bacallà amb samfaina
Fruita variada i Pa

23

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

Brou vegetal amb pasta de lletres
Filet de lluç empanat
Patates xip
Postres Especial Sant Jordi i Pa

30

Kcal: 891 Lip: 38,78 Prot: 25,64 HC: 107,39

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
Fruita variada i Pa

10

Kcal: 464 Lip: 9,10 Prot: 12,93 HC: 83,13

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

17

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

Cigrons saltats amb carbassó

Espaguetis amb tomàquet i formatge
Fruita variada i Pa

24

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

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

1

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

Amanida de llenties
Truita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

Kcal: 542 Lip: 23,00 Prot: 22,43 HC: 62,94

Dijous

4

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

11

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

Amanida d'arròs
Bacallà a l'all
Patata dau
Fruita variada i Pa

18

Kcal: 644 Lip: 21,15 Prot: 33,48 HC: 81,44

Sopa de brou vegetal amb pasta de pistons

Lluç amb arrebossat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

25

Kcal: 537 Lip: 23,84 Prot: 16,40 HC: 63,60

Crema de pèsols i pastanaga amb crostons
Truita francesa
Patata dau
Fruita variada i Pa

2

Kcal: 503 Lip: 22,36 Prot: 15,27 HC: 59,13

Vichyssoise amb crostons
Lluç amb picada d'all i julivert
Patata dau
Fruita variada i Pa

Kcal: 562 Lip: 26,89 Prot: 26,01 HC: 53,90

Divendres

5

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

12

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

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

19

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

Llenties estofades amb daus de patata i pastanaga
Cues de rap amb picada d'all i julivert
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt i Pa

26

Kcal: 588 Lip: 22,57 Prot: 40,09 HC: 57,35

Empedrat de mongetes blanques
Bacallà a l'all
Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa

3

Kcal: 591 Lip: 26,99 Prot: 40,17 HC: 41,72

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.PDF>

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 vegetal amb pasta de lletres
Filet de lluç empanat

Patates xip
Postres Especial Sant Jordi i Pa

Kcal: 891 **Lip:** 38,78 **Prot:** 25,64 **HC:** 107,39

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
Fruita variada i Pa

Kcal: 464 **Lip:** 9,10 **Prot:** 12,93 **HC:** 83,13

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
Truita francesa

Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

Kcal: 542 **Lip:** 23,00 **Prot:** 22,43 **HC:** 62,94

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 vegetal amb pasta de pistons

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

Kcal: 608 **Lip:** 27,97 **Prot:** 21,14 **HC:** 66,30

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

Salsitxes de pollastre amb ceba
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt i Pa

Kcal: 617 **Lip:** 28,34 **Prot:** 32,47 **HC:** 59,01

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.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 **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