

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
29	30	1	2	3
				
6	7	8	9	10
Panaché de verdures(pastanaga, mongeta tendra,col-liflor) Truita de patates  Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa	Macarrons amb tomàquet  Llenties casolanes(pastanaga,pebrot vermell,patata)  Fruita variada i Pa	Crema de carbassó amb crostons( carbassó,porro,patata) Lluç amb picada d'all i julivert  Patata dau Fruita variada i Pa	Vichyssoise amb crostons(porro,patata,ceba) Bacaladilla al la plancha  Patata dau Fruita variada i Pa	Amanida de pasta (pastanaga,blat de moro,tonyina) Lluç amb salsa verda(pebrot verd,pèsol,julivert) Amanida d'enciam i blat de moro logurt i Pa
<b>Kcal: 492 Lip: 22,22 Prot: 15,05 HC: 55,92</b>	<b>Kcal: 767 Lip: 18,57 Prot: 26,89 HC: 123,68</b>	<b>Kcal: 599 Lip: 27,22 Prot: 26,93 HC: 61,30</b>	<b>Kcal: 453 Lip: 15,14 Prot: 28,87 HC: 50,92</b>	<b>Kcal: 710 Lip: 27,51 Prot: 37,66 HC: 75,45</b>
13	14	15	16	17
Trinxat de patata i bròquil  Truita francesa  Amanida d'enciam i tomàquet  Fruita variada i Pa	Amanida de cigrons(pastanaga ratllada, ou dur, blat de moro) Lluç amb salsa verda(pebrot verd,pèsol,julivert) Amanida d'enciam i olives  Fruita variada i Pa	Bullit de coliflor patata i pastanaga  Arròs saltat amb xampinyons  Fruita variada i Pa	Crema de carbassa amb crostons(carbassa,pastanaga,patata) Pizza de tonyina  Amanida d'enciam i blat de moro  Fruita variada i Pa	Amanida de pasta (pastanaga,blat de moro,tonyina) Sardines al papillote( mongetes tendres, pastanaga, carbassó) Ensaladilla de verdures (patata,pastanaga,pèsol) logurt i Pa
<b>Kcal: 429 Lip: 18,28 Prot: 15,02 HC: 48,22</b>	<b>Kcal: 620 Lip: 28,69 Prot: 34,51 HC: 51,83</b>	<b>Kcal: 480 Lip: 7,87 Prot: 12,58 HC: 91,23</b>	<b>Kcal: 594 Lip: 24,18 Prot: 18,23 HC: 77,88</b>	<b>Kcal: 648 Lip: 27,14 Prot: 41,33 HC: 60,64</b>
20	21	22	23	24
Mongeta verda amb patata  Truita francesa  Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa	Llenties de l'Àvia( patata,pebrot vermell, pastanaga) Cues de rap amb picada d'all i julivert  Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa	Crema de pastanaga amb crostons(pastanaga,porro,patata) Lluç amb picada d'all i julivert  Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa	Amanida d'arròs(tonyina, pastanaga, oliva verda) Lluç amb salsa verda(pebrot verd,pèsol,julivert) Patata dau Fruita variada i Pa	Macarrons vegetals al pesto rosso(ceba, alfàbrega, tomàquet fregit) Crema de llegum i carbassa amb crostons  logurt i Pa
<b>Kcal: 429 Lip: 18,28 Prot: 15,02 HC: 48,22</b>	<b>Kcal: 620 Lip: 28,69 Prot: 34,51 HC: 51,83</b>	<b>Kcal: 480 Lip: 7,87 Prot: 12,58 HC: 91,23</b>	<b>Kcal: 659 Lip: 25,46 Prot: 20,81 HC: 86,71</b>	<b>Kcal: 791 Lip: 36,72 Prot: 39,55 HC: 73,00</b>
27	28	29	30	31
Ensaladilla de verdures al vapor(patata,pastanaga,pèsol) Truita de tonyina  Amanida d'enciam i olives Fruita variada i Pa	Arròs a la camperola(bolets,pastanaga,pebrot) Bacaladilla amb samfaina(carbassó,albergínia,tomàque)  Fruita variada i Pa	Cigrons saltats amb carbassó  Espaguetis amb tomàquet i formatge  Fruita variada i Pa	Vichyssoise(porro,patata,ceba)  Lluç amb arrebossat  Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa	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
<b>Kcal: 402 Lip: 16,68 Prot: 13,74 HC: 49,42</b>	<b>Kcal: 556 Lip: 19,02 Prot: 36,41 HC: 61,61</b>	<b>Kcal: 559 Lip: 26,94 Prot: 25,86 HC: 51,29</b>	<b>Kcal: 688 Lip: 23,87 Prot: 32,20 HC: 88,10</b>	<b>Kcal: 695 Lip: 23,21 Prot: 21,67 HC: 95,96</b>
<b>Kcal: 485 Lip: 21,34 Prot: 13,49 HC: 58,65</b>	<b>Kcal: 560 Lip: 11,06 Prot: 31,62 HC: 85,66</b>	<b>Kcal: 689 Lip: 20,89 Prot: 20,75 HC: 98,82</b>	<b>Kcal: 549 Lip: 28,64 Prot: 15,25 HC: 57,85</b>	<b>Kcal: 588 Lip: 22,57 Prot: 40,09 HC: 57,35</b>



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	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
29	30	1  FESTIU	2 Vichyssoise(porro,patata,ceba) Ragout de gall d'indi amb daus de verdures i patata(pebrot, pastanaga, tomàquet fregit) Fruita variada i Pa	3 Amanida de pasta (pastanaga,blat de moro,tonyina) Lluç amb salsa verda(pebrot, pastanaga, tomàquet fregit) Amanida d'enciam i blat de moro logurt i Pa
6 Panaché de verdures(pastanaga, mongeta tendra,col-liflor) Truita de patates  Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa	7 Macarrons amb tomàquet Llenties casolanes(pastanaga,pebrot vermell,patata)  Fruita variada i Pa	8 Crema de carbassó amb crostons( carbassó,porro,patata) Lluç amb picada d'all i julivert  Patata dau Fruita variada i Pa	9 <b>Kcal: 440 Lip: 10,19 Prot: 27,87 HC: 59,26</b> Amanida d'arròs(tonyina, pastanaga, oliva verda) Pollastre a la taronja(taronja,herbes provençals,farina de blat de moro) Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa	10 <b>Kcal: 710 Lip: 27,51 Prot: 37,66 HC: 75,45</b> Saltat de cigrons amb tomaquet i verdures(pebrot, carbassó, pastanaga) Bacaladilla al forn a la llauna(all, farina de blat de moro, pebre vermell) Amanida d'enciam i olives logurt i Pa
13 <b>Kcal: 492 Lip: 22,22 Prot: 15,05 HC: 55,92</b> Trinxat de patata i bròquil Truita francesa  Amanida d'enciam i tomàquet  Fruita variada i Pa	14 <b>Kcal: 767 Lip: 18,57 Prot: 26,89 HC: 123,68</b> Amanida de cigrons(pastanaga ratllada, ou dur, blat de moro) Roti de gall d'indi amb salsa(ceba,farigola,farina de blat de moro) Amanida d'enciam i olives  Fruita variada i Pa	15 <b>Kcal: 599 Lip: 27,22 Prot: 26,93 HC: 61,30</b> Bullit de coliflor patata i pastanaga  Arròs saltat amb xampinyons  Fruita variada i Pa	16 <b>Kcal: 780 Lip: 33,97 Prot: 41,16 HC: 79,87</b> Crema de carbassa amb crostons(carbassa,pastanaga,patata) Pizza de tonyina  Amanida d'enciam i blat de moro  Fruita variada i Pa	17 <b>Kcal: 648 Lip: 27,14 Prot: 41,33 HC: 60,64</b> Amanida de pasta (pastanaga,blat de moro,tonyina) Sardines al papillote( mongetes tendres, pastanaga, carbassó) Ensaladilla de verdures (patata,pastanaga,pèsol) logurt i Pa
20 <b>Kcal: 429 Lip: 18,28 Prot: 15,02 HC: 48,22</b> Mongeta verda amb patata Truita francesa  Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa	21 <b>Kcal: 647 Lip: 30,26 Prot: 28,66 HC: 61,59</b> Llenties de l'Àvia( patata,pebrot vermell, pastanaga) Pollastre al forn amb una crosta de mel(herbes provençals,mel,pebre negre) Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa	22 <b>Kcal: 480 Lip: 7,87 Prot: 12,58 HC: 91,23</b> Crema de pastanaga amb crostons(pastanaga,porro,patata) Lluç amb picada d'all i julivert  Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa	23 <b>Kcal: 659 Lip: 25,46 Prot: 20,81 HC: 86,71</b> Amanida d'arròs(tonyina, pastanaga, oliva verda) Vedella guisada( patata, pastanaga, pebrot)  Fruita variada i Pa	24 <b>Kcal: 791 Lip: 36,72 Prot: 39,55 HC: 73,00</b> Macarrons vegetals al pesto rosso(ceba, alfàbrega, tomàquet fregit) Crema de llegum i carbassa amb crostons  logurt i Pa
27 <b>Kcal: 402 Lip: 16,68 Prot: 13,74 HC: 49,42</b> Ensaladilla de verdures al vapor(patata,pastanaga,pèsol) Truita de tonyina  Amanida d'enciam i olives Fruita variada i Pa	28 <b>Kcal: 698 Lip: 22,22 Prot: 37,73 HC: 74,09</b> Arròs a la camperola(bolets,pastanaga,pebrot) Bacaladilla amb samfaina(carbassó,albergínia,tomàque)  Fruita variada i Pa	29 <b>Kcal: 559 Lip: 26,94 Prot: 25,86 HC: 51,29</b> Cigrons saltats amb carbassó Espaguetis amb tomaquet i formatge  Fruita variada i Pa	30 <b>Kcal: 658 Lip: 20,29 Prot: 30,11 HC: 91,32</b> Vichyssoise(porro,patata,ceba) Pit de pollastre a la planxa  Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa	31 <b>Kcal: 695 Lip: 23,21 Prot: 21,67 HC: 95,96</b> Llenties estofades amb daus de patata i pastanaga Salsitxes de pollastre amb cebes  Amanida d'enciam i blat de moro logurt i Pa
<b>Kcal: 485 Lip: 21,34 Prot: 13,49 HC: 58,65</b>	<b>Kcal: 560 Lip: 11,06 Prot: 31,62 HC: 85,66</b>	<b>Kcal: 689 Lip: 20,89 Prot: 20,75 HC: 98,82</b>	<b>Kcal: 446 Lip: 18,40 Prot: 28,09 HC: 42,55</b>	<b>Kcal: 617 Lip: 28,34 Prot: 32,47 HC: 59,01</b>

# 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