


Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
29	30	1	2	3
				
6	7	8	9	10
Macarrons amb tomàquet Llenties casolanes(pastanaga,pebrot vermell,patata) Fruita variada i Pa	Crema de carbassó amb crostons(carbassó,porro,patata) Mandonguilles a la jardiner(a)(patata,pastanaga,pèsols) Fruita variada i Pa	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	Amanida de pasta (pastanaga,blat de moro,tonyina) Lluç amb salsa verda(pebrot verd,pèsol,julivert) Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa	Panaché de verdures(pastanaga, mongeta tendra,col·liflor) Truita de patates Amanida d'enciam i tomàquet logurt i Pa
13	14	15	16	17
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	Bullit de coliflor patata i pastanaga Arròs a la cassola amb conill(xampinyó, pastanaga, pebrot)) 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) Fruita variada i Pa	Mongeta verda amb patata Truita francesa Amanida d'enciam i pastanaga logurt i Pa
20	21	22	23	24
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	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) Vedella guisada(patata, pastanaga, pebrot) Fruita variada i Pa	Macarrons vegetals al pesto rosso(ceba, alfàbrega, tomàquet fregit) Crema de llegum i carbassa amb crostons Fruita variada i Pa	Ensaladilla de verdures al vapor(patata,pastanaga,pèsol) Truita de carbassó Amanida d'enciam i olives logurt i Pa
27	28	29	30	31
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) Llom a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa	Llenties estofades amb daus de patata i pastanaga Cues de rap a la marinera(ceba,pebrot,pastanaga) Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa	Amanida de patata(blat de moro, tonyina, oliva negra) Truita francesa Amanida d'enciam i tomàquet logurt i Pa



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**.

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/llegums + Peix o carn
Fruites o làctics

OBSERVACIONS

En els nostres menús oferim els següents aliments:

- **Productes ecològics:** hortalisses, fruites, cereals, farines, llegums, pasta i ous

- **Productes de proximitat:** carn blanca, verdura crua de temporada, fruita, llegums i làctics (llet, formatge i derivats)



Programa de nutrició i hàbits saludables del Grup Mediterrània

mediterrànea
educació
www.mediterranea-group.com