

Dilluns

1 

8 Llenties estofades amb verdures
Truita de formatge casolana
Patata panadera
Fruita variada i Pa Integral

15 Mongeta verda amb patata
Llenties guisades amb pastanaga i pebrots tricolor
Fruita variada i Pa Integral

22 Coliflor cruixent al forn
Macarrons amb bolonyesa de llenties
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral

29 Arròs alla Norma
Truita de carbassó i ceba casolana
Amanida d'enciam i sèsam
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 751 Lip: 28,17 Prot: 22,26 HC: 105,04

Dimarts

2 Macarrons napolitana
Calamars a la romana
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral

9 Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet i orenga
Lluç amb picada d'all i julivert
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa Integral

16 Arròs integral a la camperola
Suquet de cues de rap
Patata dau
Fruita variada i Pa Integral

23 MENÚ DE SANT JORDI
Sopa de brou amb lletres
Llibrets de llom casolans
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

30 Cigrons saltats amb verdures
Cues de rap a la marinera
Patata dau
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 718 Lip: 20,83 Prot: 39,35 HC: 82,99

Dimecres

3 Mongetes blanques estofades amb verdures
Pollastre rostit
Patata al forn
logurt La Fageda i Pa Integral

10 Bròquil gratinat amb pa ratllat
Cigrons estofats amb verdures
Amanida d'enciam i tomàquet
logurt La Fageda i Pa Integral

17 Espirals a la italiana
Cigrons saltats amb ceba confitada, tomàquet i carbassó
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt La Fageda i Pa Integral

24 Cigrons estofats amb verdures
Truita de pernil dolç casolana
Amanida d'enciam i tomàquet
logurt La Fageda i Pa Integral

Kcal: 712 Lip: 31,92 Prot: 34,66 HC: 67,14

Dijous

4 Sopa de brou amb pistons
Cues de rap amb salsa de tomaquet
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

11 Risotto de carbassa
Mandonguilles a la jardinera
Fruita variada i Pa Integral

18 Mongetes blanques estofades amb espècies orientals
Truita de tonyina casolana
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral

25 Crema de verdures
Estofat de gall d'indi a la jardinera
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 631 Lip: 13,31 Prot: 33,94 HC: 94,09

Divendres

5 Verdura tricolor (espinaçs, pastanaga i patata)
Llenties estofades amb verdures
Fruita variada i Pa Integral

12 Crema de llegums i verdures
Contraeix de pollastre amb cítrics
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

19 TASTET: BROWNIE DE LLEGUM
Crema de carbassa
Pollastre al forn amb crosta de mel
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 775 Lip: 29,93 Prot: 38,94 HC: 87,51



mediterrànea

FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

MENUS ELABORATS PER NUTRICIONISTA COL·LEGIADA Haidée Robert Gadella CAT001628

EN COMPLIMENT DEL REGLAMENT (UE) n° 1169/2011 SOBRE LA INFORMACIÓ ALIMENTÀRIA FACILITADA AL CONSUMIDOR, EL CENTRE TÉ DISPONIBLE PER A LA CONSULTA LA INFORMACIÓ RELATIVA A LA PRESENTACIÓ D'AL·LÈRGENS DE TOTS ELS PRODUCTES QUE ES SERVEIXEN EN ELS NOSTRES MENUS

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