

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1



2

Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga
Croquetes de rostit
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

3

Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga
Truita de formatge casolana
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt i Pa Integral

4

Llenties guisades amb pastanaga i pebrots tricolor
Lluç amb picada d'all i julivert
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

5

Crema de porros amb oli d'alfàbrega
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 823 Lip: 31,81 Prot: 22,09 HC: 110,64

Kcal: 729 Lip: 33,16 Prot: 26,73 HC: 77,12

Kcal: 666 Lip: 20,94 Prot: 32,83 HC: 87,86

Kcal: 790 Lip: 25,25 Prot: 34,49 HC: 86,63

8

Llenties estofades amb verdures
Truita de pernil dolç casolana
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

9

Espirals integrals amb salsa d'espinacs
Mandonguilles a la jardinera
Fruita variada i Pa Integral

10

Crema de verdures
Estofat de gall d'indi a la jardinera
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt i Pa Integral

11

Arròs a la camperola
Suquet de cues de rap
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa Integral

12

Patates estofades amb verdures
Crestes de tonyina
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 739 Lip: 25,85 Prot: 33,16 HC: 94,48

Kcal: 731 Lip: 22,30 Prot: 35,88 HC: 95,03

Kcal: 657 Lip: 23,54 Prot: 33,46 HC: 76,51

Kcal: 805 Lip: 20,43 Prot: 39,45 HC: 118,01

Kcal: 899 Lip: 35,59 Prot: 16,80 HC: 124,24

15

Sopa de brou amb pistons
Lluç al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

16

Crema de carabassa
Llom arrebossat casolà
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa Integral

17

Patata xafada amb bròquil
Truita de carabassó i ceba casolana
Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa Integral

18

Cigrons a la jardinera
Bunyols de bacallà al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

19

TASTET: BROWNIE DE LLEGUM
Arròs amb verdures
Pollastre al forn amb crosta de mel
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 580 Lip: 20,60 Prot: 25,14 HC: 73,27

Kcal: 740 Lip: 31,24 Prot: 26,42 HC: 88,52

Kcal: 736 Lip: 32,37 Prot: 25,06 HC: 80,43

Kcal: 803 Lip: 31,21 Prot: 25,90 HC: 105,66

Kcal: 959 Lip: 31,13 Prot: 42,83 HC: 130,23

22

Coliflor cruixent al forn
Pizza de gall d'indi i formatge casolana
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

23

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

24

Verdura tricolor (bledes, pastanaga i patata)
Pernilets de pollastre amb cítrics
Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa Integral

25

Arròs napolitana
Lluç amb samfaina
Fruita variada i Pa Integral

26

Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga
Truita de tonyina casolana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 712 Lip: 25,99 Prot: 24,82 HC: 94,56

Kcal: 774 Lip: 28,13 Prot: 41,52 HC: 89,06

Kcal: 743 Lip: 29,64 Prot: 37,78 HC: 62,05

Kcal: 606 Lip: 15,53 Prot: 21,56 HC: 98,09

Kcal: 707 Lip: 26,94 Prot: 26,55 HC: 88,78

29

Llenties estofades amb verdures
Croquetes de bacallà
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

30

Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 839 Lip: 29,17 Prot: 26,13 HC: 117,88

Kcal: 813 Lip: 24,44 Prot: 36,33 HC: 91,14



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

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

mediterrània
educació

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