

## Dilluns

1



**FESTIU**

8

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**

15

Arròs a la camperola  
 Bacallà amb samfaina  
 Fruita variada i Pa

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

22

Crema de hortalisses amb crostons  
 Bacallà al forn a la llauna  
 Amanida d'enciam i pastanaga  
 Fruita variada i Pa

**Kcal: 526 Lip: 19,78 Prot: 29,61 HC: 53,98**

29

Paella de verdures  
 Lluç amb salsa verda  
 Verdures saltades  
 Fruita variada i Pa

**Kcal: 605 Lip: 19,25 Prot: 28,52 HC: 81,02**

## Dimarts

2

Bullit de coliflor patata i pastanaga  
 Arròs 3 delícies casolà amb truita i pernil  
 Fruita variada i Pa

**Kcal: 530 Lip: 12,56 Prot: 15,85 HC: 88,64**

9

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**

16

Cigrons saltats amb carbassó  
 Espaguetis amb tomaquet i formatge  
 Fruita variada i Pa

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

23

Brou amb pasta de lletres  
 Llibrets de l'lom arrebossats  
 Patates xip  
 Postres Especial Sant Jordi i Pa

**Kcal: 1.006 Lip: 39,66 Prot: 47,45 HC: 112,69**

30

Amanida de llenties  
 Hamburguesa mixta amb ceba confitada  
 Amanida d'enciam i pastanaga  
 Fruita variada i Pa

**Kcal: 604 Lip: 26,83 Prot: 29,93 HC: 62,18**

## Dimecres

3

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**

10

Amanida d'arròs  
 Vedella guisada  
 Fruita variada i Pa

**Kcal: 691 Lip: 22,41 Prot: 37,71 HC: 86,98**

17

Sopa de brou amb pasta de pistons  
 Pollastre arrebossat  
 Amanida d'enciam i pastanaga  
 Fruita variada i Pa

**Kcal: 695 Lip: 32,32 Prot: 26,10 HC: 73,13**

24

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**

1

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**

## Dijous

4

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

**Kcal: 710 Lip: 23,28 Prot: 37,94 HC: 85,26**

11

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

**Kcal: 688 Lip: 20,14 Prot: 19,23 HC: 103,18**

18

Llenties estofades amb daus de patata i pastanaga  
 Botifarra  
 Amanida d'enciam i blat de moro  
 Fruita variada i Pa

**Kcal: 624 Lip: 29,52 Prot: 28,05 HC: 62,60**

25

Empedrat de mongetes blanques  
 Contracuixa de pollastre amb salsa barbaoca  
 Amanida d'enciam i olives  
 Fruita variada i Pa

**Kcal: 654 Lip: 26,08 Prot: 36,00 HC: 50,60**

2

Amanida de pasta  
 Croquetes de Bacallà  
 Amanida d'enciam i blat de moro  
 Fruita variada i Pa

**Kcal: 807 Lip: 32,54 Prot: 22,48 HC: 102,65**

## Divendres

5

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

**Kcal: 429 Lip: 20,13 Prot: 17,33 HC: 44,63**

12

Ensaladilla amb ou i maionesa  
 Truita de carbassó  
 Amanida d'enciam i olives  
 logurt i Pa

**Kcal: 601 Lip: 30,18 Prot: 20,91 HC: 59,12**

19

Amanida de patata  
 Truita francesa  
 Amanida d'enciam i tomàquet  
 logurt i Pa

**Kcal: 539 Lip: 28,64 Prot: 20,27 HC: 49,16**

26

Bullit de bròquil, patata i pastanaga  
 Truita de patates  
 Amanida d'enciam i blat de moro  
 logurt i Pa

**Kcal: 507 Lip: 20,72 Prot: 18,40 HC: 57,26**

3

Panaché de verdures  
 Truita de patates  
 Amanida d'enciam i tomàquet  
 logurt i Pa

**Kcal: 519 Lip: 25,67 Prot: 18,63 HC: 51,14**



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 **cucina 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