

Dilluns

1



FESTIU

8 Llenties de l'Àvia
Pollastre halal al forn a la mel
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa

15 Arròs a la camperola
Bacallà amb samfaina
Fruita variada i Pa

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

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
Fruita variada i Pa

9 Crema de pastanaga amb crostons
Lluç amb picada d'all i julivert
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa

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

23 Brou vegetal amb pasta de lletres
Filet de lluç empanat
Patates xip
Postres Especial Sant Jordi i Pa

30 Amanida de llenties
Truita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

Kcal: 542 Lip: 23,00 Prot: 22,43 HC: 62,94

Dimecres

3 Crema de carbassa amb crostons
Pizza de tonyina
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa

10 Amanida d'arròs
Vedella guisada halal
Fruita variada i Pa

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

24 Crema de pèsols i pastanaga amb crostons
Truita francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa

1 Vichyssoise amb crostons
Ragout de gall d'indi halal 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

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

18 Llenties estofades amb daus de patata i pastanaga
Salsitxes de pollastre halal
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa

25 Empedrat de mongetes blanques
Contraçuixa de pollastre halal amb salsa barbacoa
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

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

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

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

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

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>

Dilluns

1 

8 Llenties de l'Àvia
Cues de rap amb picada d'all i julivert
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa

15 **Kcal: 556 Lip: 19,02 Prot: 36,41 HC: 61,61**
Arròs a la camperola
Bacallà amb samfaina
Fruita variada i Pa

22 **Kcal: 563 Lip: 11,28 Prot: 30,78 HC: 85,66**
Crema de hortalisses amb crostons
Bacallà al forn a la llauna
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

29 **Kcal: 526 Lip: 19,78 Prot: 29,61 HC: 53,98**
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
Fruita variada i Pa

9 **Kcal: 464 Lip: 9,10 Prot: 12,93 HC: 83,13**
Crema de pastanaga amb crostons
Lluç amb picada d'all i julivert
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa

16 **Kcal: 560 Lip: 26,92 Prot: 25,82 HC: 51,37**
Cigrons saltats amb carbassó
Espaguetis amb tomaquet i formatge
Fruita variada i Pa

23 **Kcal: 689 Lip: 20,89 Prot: 20,75 HC: 98,82**
Brou vegetal amb pasta de lletres
Filet de lluç empanat
Patates xip
Postres Especial Sant Jordi i Pa

30 **Kcal: 891 Lip: 38,78 Prot: 25,64 HC: 107,39**
Amanida de llenties
Truita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

Kcal: 542 Lip: 23,00 Prot: 22,43 HC: 62,94

Dimecres

3 Crema de carbassa amb crostons
Pizza de tonyina
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa

10 **Kcal: 660 Lip: 25,44 Prot: 20,76 HC: 86,78**
Amanida d'arròs
Bacallà a l'all
Patata dau
Fruita variada i Pa

17 **Kcal: 644 Lip: 21,15 Prot: 33,48 HC: 81,44**
Sopa de brou vegetal amb pasta de pistons
Lluç amb arrebossat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

24 **Kcal: 537 Lip: 23,84 Prot: 16,40 HC: 63,60**
Crema de pèsols i pastanaga amb crostons
Truita francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa

1 **Kcal: 481 Lip: 22,35 Prot: 15,03 HC: 53,48**
Vichyssoise amb crostons
Lluç amb picada d'all i julivert
Patata dau
Fruita variada i Pa

Kcal: 562 Lip: 26,89 Prot: 26,01 HC: 53,90

Dijous

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

11 **Kcal: 710 Lip: 23,28 Prot: 37,94 HC: 85,26**
Macarrons vegetals al pesto rosso
Crema de llegum i carbassa amb crostons
Fruita variada i Pa

18 **Kcal: 688 Lip: 20,14 Prot: 19,23 HC: 103,18**
Llenties estofades amb daus de patata i pastanaga
Cues de rap amb picada d'all i julivert
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa

25 **Kcal: 561 Lip: 19,13 Prot: 36,50 HC: 62,13**
Empedrat de mongetes blanques
Bacallà a l'all
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

2 **Kcal: 564 Lip: 23,54 Prot: 36,59 HC: 46,51**
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

12 **Kcal: 429 Lip: 20,13 Prot: 17,33 HC: 44,63**
Ensaladilla amb ou i maionesa
Truita de carbassó
Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa

19 **Kcal: 601 Lip: 30,18 Prot: 20,91 HC: 59,12**
Amanida de patata
Truita francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
logurt i Pa

26 **Kcal: 539 Lip: 28,64 Prot: 20,27 HC: 49,16**
Bullit de bròquil, patata i pastanaga
Truita de patates
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt i Pa

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

Dilluns

1



FESTIU

8

Llenties de l'Àvia
Pollastre al forn amb una crosta de mel
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada

15

Kcal: 620 Lip: 20,78 Prot: 34,82 HC: 62,35
Arròs a la camperola
Bacallà amb samfaina
Fruita variada

22

Kcal: 486 Lip: 9,85 Prot: 27,87 HC: 73,93
Crema de hortalisses
Bacallà al forn a la llauna
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada

29

Kcal: 424 Lip: 17,14 Prot: 26,21 HC: 39,34
Paella de verdures
Lluç amb salsa verda
Verdures saltades
Fruita variada

Kcal: 528 Lip: 17,81 Prot: 25,61 HC: 69,28

Dimarts

2

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

9

Kcal: 453 Lip: 11,13 Prot: 12,94 HC: 76,91
Crema de pastanaga
Lluç amb picada d'all i julivert
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada

16

Kcal: 458 Lip: 24,28 Prot: 22,41 HC: 36,73
Cigrons saltats amb carbassó
Espaguetis amb tomaquet
Fruita variada

23

Kcal: 612 Lip: 19,71 Prot: 17,99 HC: 86,22
Brou amb pasta de lletres
Llom amb arrebossat casolà
Patates xip
Iogurt de soja i Pa

30

Kcal: 876 Lip: 45,23 Prot: 41,71 HC: 72,13
Amanida de llenties
Hamburguesa mixta amb ceba confitada
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada

Kcal: 527 Lip: 25,39 Prot: 27,02 HC: 50,44

Dimecres

3

Crema de carbassa
Pizza de tonyina s/gluten s/formatge
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada

10

Kcal: 431 Lip: 14,88 Prot: 11,64 HC: 61,56
Amanida d'arròs
Vedella guisada
Fruita variada

17

Kcal: 614 Lip: 20,97 Prot: 34,81 HC: 75,24
Sopa de brou amb pasta de pistons
Pollastre arrebossat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada

24

Kcal: 617 Lip: 30,88 Prot: 23,19 HC: 61,39
Crema de pèsols i pastanaga
Arròs a la cassola amb gall d'indi
Fruita variada

1

Kcal: 500 Lip: 9,08 Prot: 16,86 HC: 90,62
Vichyssoise
Ragout de gall d'indi amb daus de verdures i patata
Fruita variada

Kcal: 346 Lip: 8,82 Prot: 26,15 HC: 41,57

Dijous

4

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

11

Kcal: 633 Lip: 21,85 Prot: 35,04 HC: 73,52
Macarrons vegetals al pesto rosso
Crema de llegum i carbassa
Fruita variada

18

Kcal: 597 Lip: 17,54 Prot: 16,12 HC: 90,54
Llenties estofades amb daus de patata i pastanaga
Botifarra
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada

25

Kcal: 547 Lip: 28,09 Prot: 25,14 HC: 50,86
Empedrat de mongetes blanques
Contracuixa de pollastre amb salsa barbaoca
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada

2

Kcal: 577 Lip: 24,65 Prot: 33,10 HC: 38,86
Amanida de pasta
Bacallà amb arrebossat casolà
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada

Kcal: 743 Lip: 26,73 Prot: 37,76 HC: 85,69

Divendres

5

Mongeta verda amb patata
Truita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada

12

Kcal: 325 Lip: 15,25 Prot: 10,84 HC: 37,68
Ensaladilla amb ou i maionesa
Truita de carbassó
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada

19

Kcal: 496 Lip: 25,30 Prot: 14,41 HC: 52,17
Amanida de patata
Truita francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada

26

Kcal: 434 Lip: 23,76 Prot: 13,78 HC: 42,21
Bullit de bròquil, patata i pastanaga
Truita de patates
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada

3

Kcal: 403 Lip: 15,84 Prot: 11,91 HC: 50,31
Panaché de verdures
Truita de patates
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada

Kcal: 415 Lip: 20,79 Prot: 12,14 HC: 44,19



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

1



Dimarts

2

Bullit de coliflor patata i pastanaga
Arròs 3 delícies casolà amb pernil

Fruita variada

Dimecres

3

Crema de carbassa amb crostons
Pizza de pernil dolç i formatge
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada

Dijous

4

Amanida de pasta s/gluten s/ou s/tonyina
Pit de gall d'indi a la planxa
Ensaladilla de verdures
Fruita variada

Divendres

5

Mongeta verda amb patata
Llom a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt

8

Llenties de l'Àvia
Pollastre al forn amb una crosta de mel
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada

9

Crema de pastanaga amb crostons
Pit de gall d'indi a la planxa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada

10

Amanida d'arròs s/tonyina
Vedella guisada
Fruita variada

11

Pasta s/gluten s/ou al pesto rosso
Crema de llegum i carbassa amb crostons
Fruita variada

12

Ensaladilla de verdures al vapor
Pit de pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i olives
logurt

15

Arròs a la camperola
Llom a la planxa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada

16

Cigrons saltats amb carbassó
Pasta s/gluten s/ou amb tomàquet i formatge
Fruita variada

17

Sopa de brou amb pasta s/gluten s/ou
Pollastre arrebossat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada

18

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

19

Amanida de patata s/tonyina s/ou
Pit de gall d'indi a la planxa
Amanida d'enciam i tomàquet
logurt

22

Crema de hortalisses amb crostons
Vedella a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada

23

DIA ESPECIAL

Sopa de brou amb pasta s/gluten s/ou
Llibrets de llom arrebossats
Patates xip
Natilles

24

Crema de pèsols i pastanaga amb crostons
Arròs a la cassola amb gall d'indi
Fruita variada

25

Empedrat de mongetes blanques s/ou s/tonyina
Contracuíxa de pollastre amb salsa barbacoa
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada

26

Bullit de bròquil, patata i pastanaga
Llom a la planxa
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt

29

Paella de verdures
Pit de pollastre a la planxa
Verdures saltades
Fruita variada

30

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

1

Vichyssoise amb crostons
Ragout de gall d'indi amb daus de verdures i patata
Fruita variada

2

Amanida de pasta s/gluten s/ou s/tonyina
Llom a la planxa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada

3

Panaché de verdures
Pit de pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i tomàquet
logurt

Kcal: 477 Lip: 15,25 Prot: 27,47 HC: 61,19

Kcal: 527 Lip: 25,39 Prot: 27,02 HC: 50,44

Kcal: 371 Lip: 10,02 Prot: 26,65 HC: 44,47

Kcal: 620 Lip: 22,91 Prot: 19,52 HC: 83,75

Kcal: 367 Lip: 20,38 Prot: 30,51 HC: 15,33



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



1		2	Bullit de coliflor patata i pastanaga Arròs 3 delícies casolà amb truita i pernil Fruita variada i Pa	3	Crema de carbassa amb crostons Pizza de pernil dolç i formatge Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa	4	Amanida de pasta s/tonyina Pit de gall d'indi a la planxa Ensaladilla de verdures Fruita variada i Pa	5	Mongeta verda amb patata Truita francesa Amanida d'enciam i pastanaga logurt i Pa
8	Llenties de l'Àvia Pollastre al forn amb una crosta de mel Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa	9	Crema de pastanaga amb crostons Pit de gall d'indi a la planxa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa	10	Amanida d'arròs s/tonyina Vedella guisada Fruita variada i Pa	11	Macarrons vegetals al pesto rosso Crema de llegum i carbassa amb crostons Fruita variada i Pa	12	Ensaladilla amb ou i maionesa Truita de carbassó Amanida d'enciam i olives logurt i Pa
15	Arròs a la camperola Llom a la planxa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa	16	Cigrons saltats amb carbassó Espaguetis amb tomaquet i formatge Fruita variada i Pa	17	Sopa de brou amb pasta de pistons Pollastre arrebossat Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa	18	Llenties estofades amb daus de patata i pastanaga Botifarra Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa	19	Amanida de patata s/tonyina Truita francesa Amanida d'enciam i tomàquet logurt i Pa
22	Crema de hortalisses amb crostons Vedella a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa	23	Brou amb pasta de lletres Llibrets de llom arrebossats Patates xip Postres Especial Sant Jordi i Pa	24	Crema de pèsols i pastanaga amb crostons Arròs a la cassola amb gall d'indi Fruita variada i Pa	25	Empedrat de mongetes blanques s/tonyina Contracuixa de pollastre amb salsa barbaoca Amanida d'enciam i olives Fruita variada i Pa	26	Bullit de bròquil, patata i pastanaga Truita de patates Amanida d'enciam i blat de moro logurt i Pa
29	Paella de verdures Pit de pollastre a la planxa Verdures saltades Fruita variada i Pa	30	Amanida de llenties Hamburguesa mixta amb ceba confitada Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa	1	Vichyssoise amb crostons Ragout de gall d'indi amb daus de verdures i patata Fruita variada i Pa	2	Amanida de pasta s/tonyina Llom a la planxa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa	3	Panaché de verdures Truita de patates Amanida d'enciam i tomàquet logurt i Pa

DIA ESPECIAL



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



1		2	Bullit de coliflor patata i pastanaga Arròs 3 delícies casolà amb truita i pernil Fruita variada	3	Crema de carbassa Pizza de tonyina s/gluten s/formatge Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada	4	Amanida de pasta Cues de rap a la marinera Ensaladilla de verdures Fruita variada	5	Mongeta verda amb patata Truita francesa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada
8	Llenties de l'Àvia Pollastre al forn amb una crosta de mel Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada	9	Crema de pastanaga Lluç amb picada d'all i julivert Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada	10	Amanida d'arròs Bacallà a l'all Patata dau Fruita variada	11	Macarrons vegetals al pesto rosso Crema de llegum i carbassa Fruita variada	12	Ensaladilla amb ou i maionesa Truita de carbassó Amanida d'enciam i olives Fruita variada
15	Arròs a la camperola Bacallà amb samfaina Fruita variada	16	Cigrons saltats amb carbassó Espaguetis amb tomaquet Fruita variada	17	Sopa de brou vegetal amb pasta de pistons Pollastre arrebossat Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada	18	Llenties estofades amb daus de patata i pastanaga Botifarra Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada	19	Amanida de patata Truita francesa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada
22	Crema de hortalisses Bacallà al forn a la llauna Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada	23	Brou vegetal amb pasta de lletres Llom amb arrebossat casolà Patates xip Iogurt de soja i Pa	24	Crema de pèsols i pastanaga Ragout de gall d'indi amb daus de verdures Fruita variada	25	Empedrat de mongetes blanques Contracuixa de pollastre amb salsa barbaoca Amanida d'enciam i olives Fruita variada	26	Bullit de bròquil, patata i pastanaga Truita de patates Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada
29	Paella de verdures Lluç amb salsa verda Verdures saltades Fruita variada	30	Amanida de llenties Truita francesa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada	1	Vichyssoise Ragout de gall d'indi amb daus de verdures i patata Fruita variada	2	Amanida de pasta Bacallà amb arrebossat casolà Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada	3	Panaché de verdures Truita de patates Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada

DIA ESPECIAL



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