

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
29		30	1	2	3
					
6	Macarrons amb tomàquet Llenties casolanes(pastanaga,pebrot vermell,patata) Fruita variada i Pa	7	8	9	10
		Crema de carbassó amb crostons(carbassó,porro,patata) Lluç amb picada d'all i julivert Patata dòlar al forn Fruita variada i Pa	Amanida d'arròs(tonyina, pastanaga, oliva verda) Pollastre halal a la taronja 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) Trita de patates Amanida d'enciam i tomàquet logurt i Pa
13	Kcal: 767 Lip: 18,57 Prot: 26,89 HC: 123,68 Amanida de cigrons(pastanaga ratllada, ou dur, blat de moro) Lluç amb picada d'all i julivert Amanida d'enciam i olives Fruita variada i Pa	14	15	16	17
		Kcal: 609 Lip: 28,36 Prot: 26,66 HC: 60,48 Bullit de coliflor patata i pastanaga Arròs saltat amb xampinyons Fruita variada i Pa	Kcal: 611 Lip: 22,43 Prot: 24,86 HC: 79,87 Crema de carbassa amb crostons(carbassa,pastanaga,patata) Pizza de tonyina Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa	Kcal: 621 Lip: 23,70 Prot: 37,74 HC: 65,43 Amanida de pasta (pastanaga,blat de moro,tonyina) Cues de rap a la marinera(ceba,pebrot,pastanaga) Ensaladilla de verdures (patata,pastanaga,pèsol) Fruita variada i Pa	Kcal: 519 Lip: 25,67 Prot: 18,63 HC: 51,14 Trinxat de patata i bròquil Trita de tonyina Amanida d'enciam i tomàquet logurt i Pa
20	Kcal: 638 Lip: 33,49 Prot: 33,44 HC: 46,72 Llenties de l'Àvia(patata,pebrot vermell, pastanaga) Pollastre halal al forn a la mel Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa	21	22	23	24
		Kcal: 480 Lip: 7,87 Prot: 12,58 HC: 91,23 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	Kcal: 659 Lip: 25,46 Prot: 20,81 HC: 86,71 Amanida d'arròs(tonyina, pastanaga, oliva verda) Vedella guisada halal(tomàquet fregit, pastanaga, pebrot) Fruita variada i Pa	Kcal: 667 Lip: 21,61 Prot: 34,85 HC: 81,75 Macarrons vegetals al pesto rosso(ceba, alfàbrega, tomàquet fregit) Crema de llegum i carbassa amb crostons Fruita variada i Pa	Kcal: 429 Lip: 20,13 Prot: 17,33 HC: 44,63 Ensaladilla de verdures al vapor(patata,pastanaga,pèsol) Trita de carbassó Amanida d'enciam i olives logurt i Pa
27	Kcal: 578 Lip: 20,72 Prot: 29,49 HC: 70,29 Arròs a la camperola(bolets,pastanaga,pebrot) Bacaladilla amb samfaina(carbassó,albergínia,tomàque) Fruita variada i Pa	28	29	30	31
		Kcal: 559 Lip: 26,94 Prot: 25,86 HC: 51,29 Cigrons saltats amb carbassó Espaguetis amb tomaquet i formatge Fruita variada i Pa	Kcal: 787 Lip: 34,69 Prot: 29,88 HC: 93,03 Vichyssoise(porro,patata,ceba) Lluç amb arrebossat Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa	Kcal: 668 Lip: 19,76 Prot: 18,09 HC: 100,74 Llenties estofades amb daus de patata i pastanaga Pit de pollastre halal a la planxa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa	Kcal: 549 Lip: 26,24 Prot: 17,42 HC: 58,77 Amanida de patata(blat de moro, tonyina, oliva negra) Trita francesa Amanida d'enciam i tomàquet logurt i Pa
	Kcal: 560 Lip: 11,06 Prot: 31,62 HC: 85,66	Kcal: 689 Lip: 20,89 Prot: 20,75 HC: 98,82	Kcal: 549 Lip: 28,64 Prot: 15,25 HC: 57,85	Kcal: 571 Lip: 19,64 Prot: 38,47 HC: 61,56	Kcal: 539 Lip: 28,64 Prot: 20,27 HC: 49,16




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
29	30	1  FESTIU	2 Amanida de pasta (pastanaga, blat de moro, tonyina) Lluç amb salsa verda (pebrot verd, pèsol, julivert) Amanida d'enciam i blat de moro Fruita Pelada Permesa	3 Panaché de verdures (pastanaga, mongeta tendra, col-liflor) Trita de patates Amanida d'enciam i tomàquet logurt i Pa
6 Macarrons amb tomàquet Llenties casolanes (pastanaga, pebrot vermell, patata) Fruita variada i Pa	7 Crema de carbassó amb crostons (carbassó, porro, patata) Lluç amb picada d'all i julivert Patata dau Fruita variada i Pa	8 Amanida d'arròs (tonyina, pastanaga, oliva verda) Trita francesa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa	9 Saltat de cigrons amb tomaquet i verdures (pebrot, carbassó, pastanaga) Bacaladilla al forn a la llauna (all, farina de blat de moro, pebre vermell) Amanida d'enciam i olives Fruita variada i Pa	10 Trinxat de patata i bròquil Trita de tonyina Amanida d'enciam i tomàquet logurt i Pa
13 Kcal: 767 Lip: 18,57 Prot: 26,89 HC: 123,68 Amanida de cigrons (pastanaga ratllada, ou dur, blat de moro) Lluç amb salsa verda (pebrot verd, pèsol, julivert) Amanida d'enciam i olives Fruita variada i Pa	14 Kcal: 599 Lip: 27,22 Prot: 26,93 HC: 61,30 Bullit de coliflor patata i pastanaga Arròs saltat amb xampinyons Fruita variada i Pa	15 Kcal: 594 Lip: 24,18 Prot: 18,23 HC: 77,88 Crema de carbassa amb crostons (carbassa, pastanaga, patata) Pizza de tonyina Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa	16 Kcal: 621 Lip: 23,70 Prot: 37,74 HC: 65,43 Amanida de pasta (pastanaga, blat de moro, tonyina) Cues de rap a la marinera (ceba, pebrot, pastanaga) Ensaladilla de verdures (patata, pastanaga, pèsol) Fruita variada i Pa	17 Kcal: 476 Lip: 19,73 Prot: 18,48 HC: 52,43 Mongeta verda amb patata Trita francesa Amanida d'enciam i pastanaga logurt i Pa
20 Kcal: 620 Lip: 28,69 Prot: 34,51 HC: 51,83 Llenties de l'Àvia (patata, pebrot vermell, pastanaga) Cues de rap amb picada d'all i julivert Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa	21 Kcal: 480 Lip: 7,87 Prot: 12,58 HC: 91,23 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	22 Kcal: 659 Lip: 25,46 Prot: 20,81 HC: 86,71 Amanida d'arròs (tonyina, pastanaga, oliva verda) Lluç amb salsa verda (pebrot verd, pèsol, julivert) Patata dau Fruita variada i Pa	23 Kcal: 667 Lip: 21,61 Prot: 34,85 HC: 81,75 Macarrons vegetals al pesto rosso (ceba, alfàbrega, tomàquet fregit) Crema de llegum i carbassa amb crostons Fruita variada i Pa	24 Kcal: 429 Lip: 20,13 Prot: 17,33 HC: 44,63 Ensaladilla de verdures al vapor (patata, pastanaga, pèsol) Trita de carbassó Amanida d'enciam i olives logurt i Pa
27 Kcal: 556 Lip: 19,02 Prot: 36,41 HC: 61,61 Arròs a la camperola (bolets, pastanaga, pebrot) Bacaladilla amb samfaina (carbassó, albergínia, tomàquet) Fruita variada i Pa	28 Kcal: 559 Lip: 26,94 Prot: 25,86 HC: 51,29 Cigrons saltats amb carbassó Espaguetis amb tomaquet i formatge Fruita variada i Pa	29 Kcal: 688 Lip: 23,87 Prot: 32,20 HC: 88,10 Vichyssoise (porro, patata, cebes) Lluç amb arrebossat Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa	30 Kcal: 668 Lip: 19,76 Prot: 18,09 HC: 100,74 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	31 Kcal: 549 Lip: 26,24 Prot: 17,42 HC: 58,77 Amanida de patata (blat de moro, tonyina, oliva negra) Trita francesa Amanida d'enciam i tomàquet logurt i Pa
Kcal: 560 Lip: 11,06 Prot: 31,62 HC: 85,66	Kcal: 689 Lip: 20,89 Prot: 20,75 HC: 98,82	Kcal: 549 Lip: 28,64 Prot: 15,25 HC: 57,85	Kcal: 561 Lip: 19,13 Prot: 36,50 HC: 62,13	Kcal: 539 Lip: 28,64 Prot: 20,27 HC: 49,16


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	Crema de carbassó(carbassó,porro,patata) Mandonguilles a la jardinerà(patata,pastanaga,pèsols) Fruita variada	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	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	Panaché de verdures(pastanaga, mongeta tendra,col·liflor) Trita de patates Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada
Kcal: 690 Lip: 17,13 Prot: 23,98 HC: 111,94	Kcal: 526 Lip: 28,83 Prot: 19,81 HC: 47,66	Kcal: 703 Lip: 32,54 Prot: 38,25 HC: 68,13	Kcal: 606 Lip: 22,63 Prot: 31,17 HC: 68,50	Kcal: 415 Lip: 20,79 Prot: 12,14 HC: 44,19
13	14	15	16	17
Amanida de cigrons(pastanaga ratllada, ou dur, blat de moro) Pit de gall d'indi a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita variada	Bullit de coliflor patata i pastanaga Arròs a la cassola amb gall d'indi(xampinyó, pastanaga, pebrot) Fruita variada	Crema de carbassa(carbassa,pastanaga,patata) Pizza de tonyina s/gluten s/formatge Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada	Saltat de cigrons amb tomaquet i verdures(pebrot, carbassó, pastanaga) Bacaladilla al forn a la llauna(all, farina de blat de moro, pebre vermell) Amanida d'enciam i olives Fruita variada	Trinxat de patata i bròquil Trita de tonyina Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada
Kcal: 690 Lip: 17,13 Prot: 23,98 HC: 111,94	Kcal: 526 Lip: 28,83 Prot: 19,81 HC: 47,66	Kcal: 703 Lip: 32,54 Prot: 38,25 HC: 68,13	Kcal: 544 Lip: 22,26 Prot: 34,84 HC: 53,69	Kcal: 372 Lip: 14,85 Prot: 11,99 HC: 45,48
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	Crema de pastanaga(pastanaga,porro,patata) Lluç amb picada d'all i julivert Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada	Amanida d'arròs(tonyina, pastanaga, oliva verda) Vedella guisada(patata, pastanaga, pebrot) Fruita variada	Amanida de pasta (pastanaga,blat de moro,tonyina) Cues de rap a la marinera(ceba,pebrot,pastanaga) Ensaladilla de verdures (patata,pastanaga,pèsol) Fruita variada	Macarrons vegetals al pesto rosso(ceba, alfàbrega, tomàquet fregit) Crema de llegum i carbassa Fruita variada
Kcal: 495 Lip: 24,75 Prot: 33,96 HC: 32,01	Kcal: 433 Lip: 4,40 Prot: 16,43 HC: 85,16	Kcal: 428 Lip: 14,88 Prot: 11,61 HC: 61,11	Kcal: 544 Lip: 22,26 Prot: 34,84 HC: 53,69	Kcal: 590 Lip: 20,17 Prot: 31,94 HC: 70,01
27	28	29	30	31
Arròs a la camperola(bolets,pastanaga,pebrot) Bacaladilla amb samfaina(carbassó,albergínia,tomàquet) Fruita variada	Cigrons saltats amb carbassó Espaguetis amb tomaquet Fruita variada	Vichyssoise(porro,patata,ceba) Llom a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada	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	Ensaladilla de verdures al vapor(patata,pastanaga,pèsol) Trita de carbassó Amanida d'enciam i olives Fruita variada
Kcal: 620 Lip: 20,78 Prot: 34,82 HC: 62,35	Kcal: 457 Lip: 24,30 Prot: 22,46 HC: 36,66	Kcal: 581 Lip: 18,85 Prot: 27,20 HC: 79,59	Kcal: 595 Lip: 17,58 Prot: 16,20 HC: 90,42	Kcal: 445 Lip: 21,36 Prot: 10,93 HC: 51,82
Kcal: 482 Lip: 9,62 Prot: 28,71 HC: 73,93	Kcal: 612 Lip: 19,71 Prot: 17,99 HC: 86,22	Kcal: 373 Lip: 20,13 Prot: 15,78 HC: 34,31	Kcal: 517 Lip: 18,26 Prot: 34,47 HC: 56,66	Kcal: 434 Lip: 23,76 Prot: 13,78 HC: 42,21



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	
29		30		1	 FESTIU	2	Amanida de pasta s/gluten s/ou s/tonyina(oliva verda, pastanaga, blat de moro) Llom a la planxa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada	3	Panaché de verdures(pastanaga, mongeta tendra,col-liflor) Pit de pollastre a la planxa Amanida d'enciam i tomàquet logurt
6	Pasta s/gluten s/ou amb tomàquet Llenties casolanes(pastanaga,pebrot vermell,patata) Fruita variada	7	Crema de carbassó amb crostons(carbassó,porro,patata) Mandonguilles a la jardinera(patata,pastanaga,pèsols) Fruita variada	8	Amanida d'arròs s/tonyina(oliva verda, pastanaga, blat de moro) Pollastre a la taronja(taronja,herbes provençals,farina de blat de moro) Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada	9	Kcal: 620 Lip: 22,91 Prot: 19,52 HC: 83,75 Saltat de cigrons amb tomaquet i verdures(pebrot, carbassó, pastanaga) Llom a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita variada	10	Kcal: 367 Lip: 20,38 Prot: 30,51 HC: 15,33 Trinxat de patata i bròquil Pit de pollastre a la planxa Amanida d'enciam i tomàquet logurt
13	Kcal: 684 Lip: 18,23 Prot: 19,53 HC: 111,54 Amanida de cigrons s/tonyina s/ou(oliva verda, pastanaga, blat de moro) Roti de gall d'indi amb salsa(ceba,farigola,farina de blat de moro) Amanida d'enciam i olives Fruita variada	14	Kcal: 550 Lip: 30,03 Prot: 20,31 HC: 50,56 Bullit de coliflor patata i pastanaga Arròs a la cassola amb gall d'indi(xampinyó, pastanaga, pebrot) Fruita variada	15	Kcal: 693 Lip: 31,10 Prot: 35,03 HC: 72,37 Crema de carbassa amb crostons(carbassa,pastanaga,patata) Pizza de pernil dolç i formatge Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada	16	Kcal: 520 Lip: 25,43 Prot: 24,47 HC: 51,30 Amanida de pasta s/gluten s/ou s/tonyina(oliva verda, pastanaga, blat de moro) Pit de gall d'indi a la planxa Ensaladilla de verdures (patata,pastanaga,pèsol) Fruita variada	17	Kcal: 383 Lip: 17,45 Prot: 31,11 HC: 23,38 Mongeta verda amb patata Llom a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga logurt
20	Kcal: 531 Lip: 26,60 Prot: 21,56 HC: 49,36 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	21	Kcal: 433 Lip: 4,40 Prot: 16,43 HC: 85,16 Crema de pastanaga amb crostons(pastanaga,porro,patata) Pit de gall d'indi a la planxa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada	22	Kcal: 578 Lip: 24,12 Prot: 15,18 HC: 75,57 Amanida d'arròs s/tonyina(oliva verda, pastanaga, blat de moro) Vedella guisada(patata, pastanaga, pebrot) Fruita variada	23	Kcal: 630 Lip: 19,85 Prot: 29,43 HC: 83,01 Pasta s/gluten s/ou al pesto rosso Crema de llegum i carbassa amb crostons Fruita variada	24	Kcal: 361 Lip: 19,01 Prot: 20,43 HC: 28,07 Ensaladilla de verdures al vapor(patata,pastanaga,pèsol) Pit de pollastre a la planxa Amanida d'enciam i olives logurt
27	Kcal: 620 Lip: 20,78 Prot: 34,82 HC: 62,35 Arròs a la camperola(bolets,pastanaga,pebrot) Llom a la planxa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada	28	Kcal: 415 Lip: 18,20 Prot: 26,38 HC: 36,58 Cigrons saltats amb carbassó Pasta s/gluten s/ou amb tomàquet i formatge Fruita variada	29	Kcal: 571 Lip: 17,41 Prot: 23,98 HC: 83,82 Vichyssoise(porro,patata,ceba) Llom a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada	30	Kcal: 651 Lip: 18,48 Prot: 12,94 HC: 106,20 Llenties estofades amb daus de patata i pastanaga Pit de pollastre a la planxa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada	31	Kcal: 420 Lip: 22,51 Prot: 29,70 HC: 24,81 Amanida de patata s/tonyina s/ou(blats de moro, oliva, pastanaga) Pit de gall d'indi a la planxa Amanida d'enciam i tomàquet logurt
	Kcal: 529 Lip: 17,76 Prot: 19,71 HC: 76,85		Kcal: 627 Lip: 17,39 Prot: 14,73 HC: 98,41		Kcal: 373 Lip: 20,13 Prot: 15,78 HC: 34,31		Kcal: 494 Lip: 18,21 Prot: 35,56 HC: 49,82		Kcal: 436 Lip: 22,61 Prot: 29,67 HC: 28,75



Dilluns

29 Paella de verdures(pastanaga, mongeta tendra, carbassó) Pit de pollastre a la planxa Verdures saltades(mongetes tendres,xampinyó,albergini) Fruita variada i Pa

Kcal: 554 **Lip:** 16,68 **Prot:** 30,38 **HC:** 72,93

6 Macarrons amb tomàquet

Llenties casolanes(pastanaga,pebrot vermell,patata)

Fruita variada i Pa

Kcal: 767 **Lip:** 18,57 **Prot:** 26,89 **HC:** 123,68

13 Amanida de cigrons s/tonyina(oliva verda, pastanaga, 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

Kcal: 628 **Lip:** 29,28 **Prot:** 26,26 **HC:** 61,52

20 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

Kcal: 698 **Lip:** 22,22 **Prot:** 37,73 **HC:** 74,09

27 Arròs a la camperola(bolets,pastanaga,pebrot) Llom a la planxa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa

Kcal: 606 **Lip:** 19,20 **Prot:** 22,62 **HC:** 88,59

Dimarts

30 Amanida de llenties(oliva verda,pebrot,pastanaga) 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

7 Crema de carbassó amb crostons(carbassó,porro,patata) Mandonguilles a la jardinera(patata,pastanaga,pèsols)

Fruita variada i Pa

Kcal: 627 **Lip:** 31,46 **Prot:** 23,21 **HC:** 62,30

14 Bullit de coliflor patata i pastanaga Arròs a la cassola amb gall d'indi(xampinyó, pastanaga, pebrot)

Fruita variada i Pa

Kcal: 510 **Lip:** 5,83 **Prot:** 19,34 **HC:** 96,89

21 Crema de pastanaga amb crostons(pastanaga,porro,patata) Pit de gall d'indi a la planxa

Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa

Kcal: 493 **Lip:** 19,64 **Prot:** 29,29 **HC:** 48,32

28 Cigrons saltats amb carbassó Espaguetis amb tomaquet i formatge

Fruita variada i Pa

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

Dimecres

1



8 Amanida d'arròs s/tonyina(oliva verda, pastanaga, blat de moro) Pollastre a la taronja(taronja,herbes provençals,farina de blat de moro) Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa

Kcal: 770 **Lip:** 32,53 **Prot:** 37,94 **HC:** 84,11

15 Crema de carbassa amb crostons(carbassa,pastanaga,patata) Pizza de pernil dolç i formatge

Amanida d'enciam i blat de moro

Fruita variada i Pa

Kcal: 655 **Lip:** 25,56 **Prot:** 18,09 **HC:** 87,31

22 Amanida d'arròs s/tonyina(oliva verda, pastanaga, blat de moro) Vedella guisada(patata, pastanaga, pebrot)

Fruita variada i Pa

Kcal: 648 **Lip:** 18,85 **Prot:** 26,89 **HC:** 95,56

29 Vichyssoise(porro,patata,ceba)

Llom a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa

Kcal: 451 **Lip:** 21,56 **Prot:** 18,69 **HC:** 46,05

Dijous

2 Amanida de pasta s/tonyina(oliva verda, pastanaga, blat de moro) Llom a la planxa Amanida d'enciam i blat de moro

Fruita variada i Pa

Kcal: 708 **Lip:** 24,58 **Prot:** 27,06 **HC:** 92,29

9 Saltat de cigrons amb tomaquet i verdures(pebrot, carbassó, pastanaga) Llom a la planxa

Amanida d'enciam i olives Fruita variada i Pa

Kcal: 598 **Lip:** 26,86 **Prot:** 27,37 **HC:** 63,03

16 Amanida de pasta s/tonyina(oliva verda, pastanaga, blat de moro) Pit de gall d'indi a la planxa

Ensaladilla de verdures (patata,pastanaga,pèsol) Fruita variada i Pa

Kcal: 717 **Lip:** 21,53 **Prot:** 36,97 **HC:** 91,55

23 Macarrons vegetals al pesto rosso(ceba, alfàbrega, tomàquet fregit) Crema de llegum i carbassa amb crostons

Fruita variada i Pa

Kcal: 668 **Lip:** 19,76 **Prot:** 18,09 **HC:** 100,74

30 Llenties estofades amb daus de patata i pastanaga Pit de pollastre a la planxa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa

Kcal: 571 **Lip:** 19,64 **Prot:** 38,47 **HC:** 61,56

Divendres

3 Panaché de verdures(pastanaga, mongeta tendra,col-liflor) Truita de patates Amanida d'enciam i tomàquet

logurt i Pa

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

10 Trinxat de patata i bròquil

Truita francesa

Amanida d'enciam i tomàquet logurt i Pa

Kcal: 456 **Lip:** 21,73 **Prot:** 18,61 **HC:** 43,43

17 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

24 Ensaladilla de verdures al vapor(patata,pastanaga,pèsol) Truita de carbassó

Amanida d'enciam i olives logurt i Pa

Kcal: 549 **Lip:** 26,24 **Prot:** 17,42 **HC:** 58,77

31 Amanida de patata s/tonyina(blat de moro, ou, pastanaga) Truita francesa Amanida d'enciam i tomàquet logurt i Pa

Kcal: 520 **Lip:** 27,66 **Prot:** 17,87 **HC:** 49,09

Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
29		30		1		2	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	3	Panaché de verdures (pastanaga, mongeta tendra, col-liflor) Trita de patates Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada
6	Macarrons amb tomàquet Llenties casolanes (pastanaga, pebrot vermell, patata) Fruita variada	7	Crema de carbassó (carbassó, porro, patata) Lluç amb picada d'all i julivert Patata dau Fruita variada	8	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	9	Kcal: 606 Lip: 22,63 Prot: 31,17 HC: 68,50 Saltat de cigrons amb tomaquet i verdures (pebrot, carbassó, pastanaga) Bacaladilla al forn a la llauna (all, farina de blat de moro, pebre vermell) Amanida d'enciam i olives Fruita variada	10	Kcal: 415 Lip: 20,79 Prot: 12,14 HC: 44,19 Trinxat de patata i bròquil Trita de tonyina Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada
13	Kcal: 690 Lip: 17,13 Prot: 23,98 HC: 111,94 Amanida de cigrons (pastanaga ratllada, ou dur, blat de moro) Pit de gall d'indi a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita variada	14	Kcal: 497 Lip: 24,59 Prot: 23,53 HC: 46,67 Bullit de coliflor patata i pastanaga Arròs a la cassola amb gall d'indi (xampinyó, pastanaga, pebrot)	15	Kcal: 703 Lip: 32,54 Prot: 38,25 HC: 68,13 Crema de carbassa (carbassa, pastanaga, patata) Pizza de tonyina s/gluten s/formatge Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada	16	Kcal: 544 Lip: 22,26 Prot: 34,84 HC: 53,69 Amanida de pasta (pastanaga, blat de moro, tonyina) Cues de rap a la marinera (ceba, pebrot, pastanaga) Ensaladilla de verdures (patata, pastanaga, pèsol) Fruita variada	17	Kcal: 372 Lip: 14,85 Prot: 11,99 HC: 45,48 Mongeta verda amb patata Trita francesa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada
20	Kcal: 495 Lip: 24,75 Prot: 33,96 HC: 32,01 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	21	Kcal: 433 Lip: 4,40 Prot: 16,43 HC: 85,16 Crema de pastanaga (pastanaga, porro, patata) Lluç amb picada d'all i julivert Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada	22	Kcal: 428 Lip: 14,88 Prot: 11,61 HC: 61,11 Amanida d'arròs (tonyina, pastanaga, oliva verda) Lluç amb salsa verda (pebrot verd, pèsol, julivert) Patata dau Fruita variada	23	Kcal: 590 Lip: 20,17 Prot: 31,94 HC: 70,01 Macarrons vegetals al pesto rosso (ceba, alfàbrega, tomàquet fregit) Crema de llegum i carbassa Fruita variada	24	Kcal: 325 Lip: 15,25 Prot: 10,84 HC: 37,68 Ensaladilla de verdures al vapor (patata, pastanaga, pèsol) Trita de carbassó Amanida d'enciam i olives Fruita variada
27	Kcal: 620 Lip: 20,78 Prot: 34,82 HC: 62,35 Arròs a la camperola (bolets, pastanaga, pebrot) Bacaladilla amb samfaina (carbassó, albergínia, tomàquet) Fruita variada	28	Kcal: 457 Lip: 24,30 Prot: 22,46 HC: 36,66 Cigrons saltats amb carbassó Espaguetis amb tomaquet Fruita variada	29	Kcal: 610 Lip: 22,44 Prot: 29,29 HC: 76,36 Vichyssoise (porro, patata, ceba) Llom a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada	30	Kcal: 595 Lip: 17,58 Prot: 16,20 HC: 90,42 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	31	Kcal: 445 Lip: 21,36 Prot: 10,93 HC: 51,82 Amanida de patata (blat de moro, tonyina, oliva negra) Trita francesa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada
	Kcal: 482 Lip: 9,62 Prot: 28,71 HC: 73,93		Kcal: 612 Lip: 19,71 Prot: 17,99 HC: 86,22		Kcal: 373 Lip: 20,13 Prot: 15,78 HC: 34,31		Kcal: 517 Lip: 18,26 Prot: 34,47 HC: 56,66		Kcal: 434 Lip: 23,76 Prot: 13,78 HC: 42,21



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