

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1



2

Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga
Llenties estofades amb arròs

Fruita variada i Pa Integral

3

Crema de pèsols, ceba i patata
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt La Fageda i Pa Integral

6

Bròquil al pebre vermell
Llenties estofades amb arròs

Fruita variada i Pa Integral

7

Cigrons amb cuscús i verdures
Mandonguilles a la jardinera

Fruita variada i Pa Integral

8

Arròs a la milanesa
Cues de rap amb picada d'all i julivert
Amanida d'enciam i olives
logurt La Fageda i Pa Integral

9

Crema de carbassó
Pollastre al forn amb poma
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

10

Espaguetis integrals amb salsa d'espinacs
Truita de tonyina casolana
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 765 Lip: 14,17 Prot: 29,61 HC: 130,95

13

Macarrons amb sofregit de tomàquet i
orenga
Truita de pernil dolç casolana

Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral

14

Crema de pastanaga

Cigrons saltats amb ceba confitada,
tomàquet i carbassó
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

15

Mongetes blanques estofades amb
verdures
Pollastre rostit

Patata al forn
logurt La Fageda i Pa Integral

16

Sopa de brou amb arròs

Lluç arrebossat casolà

Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

17

Verdura tricolor (espinacs, pastanaga i
patata)
Llenties estofades amb verdures

Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 704 Lip: 29,74 Prot: 24,96 HC: 82,72

20



21

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

22

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

23

Risotto de carbassa
Mandonguilles a la jardinera

Fruita variada i Pa Integral

24

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

Kcal: 691 Lip: 28,59 Prot: 30,13 HC: 79,31

27

Mongeta verda amb patata

Llenties guisades amb pastanaga i pebrots
tricolor

Fruita variada i Pa Integral

28

Arròs integral a la camperola

Suquet de cues de rap

Patata dau
Fruita variada i Pa Integral

29

Espirals a la italiana

Cigrons saltats amb ceba confitada,
tomàquet i carbassó
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

30

Mongetes blanques estofades amb
espècies orientals
Truita de tonyina casolana

Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral

31

JORNADA GASTRONÒMICA: País Basc
Porrusalda

Pollastre Batzoki

Amanida d'enciam i tomàquet
Pastís de formatge

DIA ESPECIAL

Kcal: 683 Lip: 14,20 Prot: 27,68 HC: 113,95

Kcal: 772 Lip: 21,05 Prot: 38,16 HC: 105,52

Kcal: 895 Lip: 24,38 Prot: 29,79 HC: 133,17

Kcal: 612 Lip: 30,19 Prot: 25,16 HC: 57,63

Kcal: 568 Lip: 32,71 Prot: 28,64 HC: 39,45

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