

Dilluns

9 Llenties a la Riojana (sense xoriço)
Truita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

Kcal: 654 **Lip:** 31,92 **Prot:** 22,13 **HC:** 70,75

16 Macarrons saltats amb verdures
Llenties estofades amb daus de patata i pastanaga
Fruita variada i Pa

Kcal: 772 **Lip:** 15,14 **Prot:** 28,56 **HC:** 130,99

23 Estofat de patates amb daus de verduretes
Contracuixa de pollastre amb salsa barbacoa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa

Kcal: 577 **Lip:** 17,11 **Prot:** 28,43 **HC:** 61,40

30 Bullit de bròquil, patata i pastanaga
Guis de vedella
Fruita variada i Pa

Kcal: 508 **Lip:** 14,61 **Prot:** 35,50 **HC:** 58,75

Dimarts

10 Crema de verdures de temporada amb crostons
Ragout gall d'indi amb daus de verdures i patata
Fruita variada i Pa

Kcal: 479 **Lip:** 8,65 **Prot:** 31,02 **HC:** 67,39

17 Patates emmascarades
Salsitxes de pollastre amb ceba
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

DIA ESPECIAL

Kcal: 564 **Lip:** 24,20 **Prot:** 26,40 **HC:** 60,01

24 Llenties casolanes
Hamburguesa mixta amb ceba confitada
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa

Kcal: 625 **Lip:** 25,84 **Prot:** 29,32 **HC:** 70,11

31 Macarrons vegetals al pesto rosso
Llenties estofades amb daus de patata i pastanaga
Fruita variada i Pa

Kcal: 709 **Lip:** 15,39 **Prot:** 27,19 **HC:** 114,59

Dimecres

11 Tallarines a la napolitana
Cigrons estofats amb verdures
Fruita variada i Pa

Kcal: 782 **Lip:** 18,16 **Prot:** 27,49 **HC:** 126,49

18 Paella de verdures
Lluç amb salsa de verdures
Fruita variada i Pa

Kcal: 598 **Lip:** 12,68 **Prot:** 28,74 **HC:** 94,39

25 Arròs a la milanesa
Lluç al forn amb juliana de verdures
Fruita variada i Pa

Kcal: 596 **Lip:** 15,68 **Prot:** 28,31 **HC:** 88,16

Dijous

12 Verdura tricolor (Mongeta, Pastanaga, Patata)
Filet de lluç empanat
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

Kcal: 638 **Lip:** 32,93 **Prot:** 18,95 **HC:** 66,09

19 Saltat de cigrons amb tomaquet i verduretes
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

Kcal: 609 **Lip:** 26,53 **Prot:** 18,90 **HC:** 68,15

26 Crema de pastanaga amb crostons
Truita de carbassó
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

Kcal: 585 **Lip:** 23,80 **Prot:** 13,91 **HC:** 76,60

Divendres

13 Arròs a la cubana
Pollastre rustit amb poma
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt i Pa

Kcal: 901 **Lip:** 35,75 **Prot:** 43,32 **HC:** 103,88

20 Crema de carbassó amb crostons
Pizza de pernil dolç i formatge
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt i Pa

Kcal: 698 **Lip:** 28,79 **Prot:** 21,57 **HC:** 86,49

27 Espirals a la italiana amb orenga
Guisat de cigrons amb hortalisses
logurt i Pa

Kcal: 782 **Lip:** 21,06 **Prot:** 29,12 **HC:** 117,92



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-binaris/calendari-productes-temporada.pdf>

Coneixer Greentastic

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.

Sostenibilitat



Som respectuosos amb el medi ambient:
Elecció de les **primeres matèries**.
Reducció de residus
Aprofitament d'excedents

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**.

Educació



Ens importa donar a conèixer una **cuina sostenible** basada en **aliments de proximitat, fàcils de cuinar i consumir**. Volem conscienciar sobre l'**impacte nutricional i mediambiental** de la nostra alimentació.

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

Si has menjat...

Pasta/arròs/patata/llegums	+ carn
Pasta/arròs/patata/llegums	+ peix
Pasta/arròs/patata/llegums	+ Huevo
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/llegums + peix o carn
Fruites o làctics