

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1 Macarrons vegetals al pesto rosso
Cigrons estofats amb verdures

Fruita variada i Pa

2 Bullit de bròquil, patata i pastanaga
Pollastre a la taronja
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

3 Arròs 3 delícies casolà
Bacallà al forn a la llauna
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt i Pa

6 Lenties casolanes
Truita francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

7 Crema de carabassa amb crostons
Mandonguilles en salsa amb patata dau

Fruita variada i Pa

8 Macarrons amb tomàquet
Fabada vegetal de mongetes blanques

Fruita variada i Pa

9 Mongetes verdes amb patates
Pollastre al forn amb una crosta de mel
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

10 Arròs a la camperola
Lluç amb salsa verda
Amanida d'enciam i tomàquet
logurt i Pa

13 Lenties de l'Àvia
Truita de tonyina
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

14 Crema de carabassó amb crostons
Cuetes de rap amb tomaquet
Patata dòlar al forn
Fruita variada i Pa

15 Farfalle amb salsa de verdures
Cigrons saltats amb carabassó

Fruita variada i Pa

16 Patates estofades amb verdures
Pollastre rostit a les fines herbes i llimona
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

17 Pizza Margarita Disfressada
Botifarra
Amanida d'enciam i blat de moro
Postres Especial Carnaval i Pa

20 Lenties a la Riojana (sense xoriço)

Truita francesa

Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

21 Crema de verdures de temporada amb crostons
Ragout gall d'indi amb daus de verdures i patata

Fruita variada i Pa

22 Tallarines a la napolitana

Cigrons estofats amb verdures

Fruita variada i Pa

23 Verdura tricolor (Mongeta, Pastanaga, Patata)
Pollastre rustit amb poma

Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

24 Arròs a la cubana

Filet de lluç empanat

Amanida d'enciam i blat de moro
logurt i Pa

27 Lenties estofades amb patata i carabassa
Truita de patates
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

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

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

Kcal: 657 Lip: 32,74 Prot: 36,23 HC: 54,11

Kcal: 882 Lip: 35,94 Prot: 26,03 HC: 115,86

Kcal: 636 Lip: 23,17 Prot: 23,97 HC: 83,11

Kcal: 671 Lip: 25,35 Prot: 17,99 HC: 91,28



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 |