

Dilluns

1 

8 Amanida de pasta vegetal
Llenties casolanes
Fruita variada i Pa

Kcal: 676 Lip: 15,75 Prot: 25,52 HC: 108,23

15 Farfalle amb salsa de verdures
Llenties de l'Àvia
Fruita variada i Pa

Kcal: 705 Lip: 16,11 Prot: 26,44 HC: 113,55

22 Tallarines a la napolitana
Amanida de llenties
Fruita variada i Pa

Kcal: 710 Lip: 15,73 Prot: 26,12 HC: 115,57

29 Amanida de pasta vegetal
Llenties estofades amb patata i carabassa
Fruita variada i Pa

Kcal: 677 Lip: 15,78 Prot: 25,56 HC: 108,49

Dimarts

2 Crema de carabassa amb crostons
Mandonguilles en salsa amb patata dau
Fruita variada i Pa

Kcal: 464 Lip: 14,82 Prot: 18,90 HC: 62,96

9 Amanida d'arròs
Cues de rap a la marinera
Fruita variada i Pa

Kcal: 610 Lip: 15,81 Prot: 35,75 HC: 82,57

16 **DIA ESPECIAL**
DIA INTERNACIONAL DE LA CELIAQUIA
Arròs a la camperola
Bacallà al forn a la llauna
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa

Kcal: 615 Lip: 16,02 Prot: 28,65 HC: 90,90

23 Paella de verdures
Lluç amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa

Kcal: 584 Lip: 17,70 Prot: 28,21 HC: 79,42

30 Crema de pastanaga amb crostons
Vedella guisada
Fruita variada i Pa

Kcal: 576 Lip: 20,28 Prot: 33,72 HC: 62,75

Dimecres

3 Arròs a la cubana
Lluç amb salsa de verdures
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa

Kcal: 686 Lip: 21,55 Prot: 28,82 HC: 96,11

10 Saltat de cigrons amb tomàquet i verdures
Roti de gall d'indi amb salsa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa

Kcal: 651 Lip: 28,78 Prot: 34,19 HC: 58,53

17 Crema de verdures de temporada amb crostons
Estofat de porc
Fruita variada i Pa

Kcal: 583 Lip: 22,99 Prot: 32,62 HC: 59,76

24 Amanida de llegums
Hamburguesa mixta amb ceba confitada
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

Kcal: 532 Lip: 27,52 Prot: 22,74 HC: 45,31

31 Amanida d'arròs
Bacallà amb samfaina
Fruita variada i Pa

Kcal: 603 Lip: 18,84 Prot: 33,25 HC: 76,88

Dijous

4 Fabada vegetal de mongetes blanques
Pollastre al forn amb una crosta de mel
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa

Kcal: 739 Lip: 22,20 Prot: 38,88 HC: 82,67

11 Crema de carabassó amb crostons
Botifarra
Patata dòlar al forn
Fruita variada i Pa

Kcal: 584 Lip: 30,74 Prot: 18,74 HC: 56,80

18 Cigrons estofats amb verdures
Pollastre rostit amb poma
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

Kcal: 813 Lip: 36,06 Prot: 46,46 HC: 76,30

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

Kcal: 476 Lip: 11,51 Prot: 30,08 HC: 61,57

Divendres

5 Mongeta verda amb patata
Truita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt i Pa

Kcal: 526 Lip: 29,88 Prot: 15,74 HC: 48,08

12 Verdura tricolor (Mongeta, Pastanaga, Patata)
Truita de tonyina
Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa

Kcal: 505 Lip: 24,32 Prot: 19,52 HC: 50,35

19 Ensaladilla de verdures
Truita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt i Pa

Kcal: 620 Lip: 34,54 Prot: 16,26 HC: 58,15

26 Trinxat de patata i bròquil
Truita de patates
Amanida d'enciam i tomàquet
logurt i Pa

Kcal: 522 Lip: 23,29 Prot: 20,12 HC: 56,61



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>

Coneix Greentastic

ELS QUATRE PILARS DE GREENTASTIC

Des de Mediterrània apostem per un nou model d'alimentació orientat a crear hàbits d'alimentació saludable i reduir l'impacte mediambiental a través d'una elecció responsable dels aliments.

Sostenibilitat



Som respectuosos amb el medi ambient escollint les **matèries primeres, reduint els residus i aprofitant els excedents**

Salut



Una alimentació equilibrada és fonamental per mantenir una bona salut, pel qual 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, reduint** el consum excessiu de **carn**, sobretot **processada**, **augmentant** el consum de **lleugums** i consumint **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 + 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/llegums + Peix o Carn
Fruites o Làctics