

Dilluns

29

6 Macarrons amb tomàquet
Llenties casolanes(pastanaga,pebrot vermell,patata)
Fruita variada i Pa

13 Amanida de cigrons(pastanaga ratllada, ou dur, 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

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

27 Arròs a la camperola(bolets,pastanaga,pebrot)
Bacaladilla amb samfaina(carbassó,albergínia,tomàque)
Fruita variada i Pa

Dimarts

30

7 Crema de carbassó amb crostons(carbassó,porro,patata)
Mandonguilles a la jardiner(a)patata,pastanaga,pèsols)
Fruita variada i Pa

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

21 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

28 Cigrons saltats amb carbassó
Espaguetis amb tomàquet i formatge
Fruita variada i Pa

Dimecres

1



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 i Pa

15 Crema de carbassa amb crostons(carbassa,pastanaga,patata)
Pizza de tonyina
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa

22 Amanida d'arròs(tonyina, pastanaga, oliva verda)
Vedella guisada(patata, pastanaga, pebrot)
Fruita variada i Pa

29 Vichyssoise(porro,patata,ceba)
Llom a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

Dijous

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 i Pa

9 Saltat de cigrons amb tomàquet 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

16 Amanida de pasta (pastanaga,blat de moro,tonyina)
Sardines al papillote(mongetes tendres, pastanaga, carbassó)
Ensaladilla de verdures (patata,pastanaga,pèsol)
Fruita variada i Pa

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

30 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 i Pa

Divendres

3

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

10 Trinxat de patata i bròquil
Truita de tonyina
Amanida d'enciam i tomàquet
logurt i Pa

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

24 Ensaladilla de verdures al vapor(patata,pastanaga,pèsol)
Truita de carbassó
Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa

31 Amanida de patata(blats de moro, tonyina, oliva negra)
Truita francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
logurt i Pa



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 **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