

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1



2

3

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

7 Crema de carbassó amb crostons(carbassó,porro,patata)
Lluç amb picada d'all i julivert
Patata dau
Fruita variada i Pa

8 Amanida d'arròs(tonyina, pastanaga, oliva verda)
Trita francesa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa

9 Saltat de cigrons amb tomaquet 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

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

Kcal: 767 **Lip:** 18,57 **Prot:** 26,89 **HC:** 123,68

Kcal: 599 **Lip:** 27,22 **Prot:** 26,93 **HC:** 61,30

Kcal: 594 **Lip:** 24,18 **Prot:** 18,23 **HC:** 77,88

Kcal: 621 **Lip:** 23,70 **Prot:** 37,74 **HC:** 65,43

Kcal: 476 **Lip:** 19,73 **Prot:** 18,48 **HC:** 52,43

13 Amanida de cigrons(pastanaga ratllada, ou dur, blat de moro)
Lluç amb salsa verda(pebrot verd,pèsol,julivert)
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

14 Bullit de coliflor patata i pastanaga
Arròs saltat amb xampinyons
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

16 Amanida de pasta (pastanaga,blat de moro,tonyina)
Cues de rap a la marinera(ceba,pebrot,pastanaga)
Ensaladilla de verdures (patata,pastanaga,pèsol)
Fruita variada i Pa

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

Kcal: 620 **Lip:** 28,69 **Prot:** 34,51 **HC:** 51,83

Kcal: 480 **Lip:** 7,87 **Prot:** 12,58 **HC:** 91,23

Kcal: 659 **Lip:** 25,46 **Prot:** 20,81 **HC:** 86,71

Kcal: 667 **Lip:** 21,61 **Prot:** 34,85 **HC:** 81,75

Kcal: 429 **Lip:** 20,13 **Prot:** 17,33 **HC:** 44,63

20 Llenties de l'Àvia(patata,pebrot vermell, pastanaga)
Cues de rap amb picada d'all i julivert
Amanida d'enciam i tomàquet
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

22 Amanida d'arròs(tonyina, pastanaga, oliva verda)
Lluç amb salsa verda(pebrot verd,pèsol,julivert)
Patata dau
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

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

Kcal: 556 **Lip:** 19,02 **Prot:** 36,41 **HC:** 61,61

Kcal: 559 **Lip:** 26,94 **Prot:** 25,86 **HC:** 51,29

Kcal: 688 **Lip:** 23,87 **Prot:** 32,20 **HC:** 88,10

Kcal: 668 **Lip:** 19,76 **Prot:** 18,09 **HC:** 100,74

Kcal: 549 **Lip:** 26,24 **Prot:** 17,42 **HC:** 58,77

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

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

29 Vichyssoise(porro,patata,ceba)
Lluç amb arrebossat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

30 Llenties estofades amb daus de patata i pastanaga
Cues de rap amb picada d'all i julivert
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa

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

Kcal: 560 **Lip:** 11,06 **Prot:** 31,62 **HC:** 85,66

Kcal: 689 **Lip:** 20,89 **Prot:** 20,75 **HC:** 98,82

Kcal: 549 **Lip:** 28,64 **Prot:** 15,25 **HC:** 57,85

Kcal: 561 **Lip:** 19,13 **Prot:** 36,50 **HC:** 62,13

Kcal: 539 **Lip:** 28,64 **Prot:** 20,27 **HC:** 49,16



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>

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1



2

3

6 Pasta s/gluten s/ou amb tomàquet
Pit de gall d'indi a la planxa

Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa s/gluten

7 Crema de carbassó(carbassó,porro,patata)
Mandonguilles a la
jardinerà(patata,pastanaga,pèsols)

Fruita variada i Pa s/gluten

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 s/gluten

9 Amanida de pasta s/gluten s/ou(
tonyina, pastanaga, blat de moro)
Lluç amb salsa verda(pebrot
verd,pèsol,julivert)
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa s/gluten

3 Panaché de verdures(pastanaga, mongeta
tendra,col·liflor)
Truita de patates

Amanida d'enciam i tomàquet
logurt i Pa s/gluten

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 s/gluten

14 Bullit de coliflor patata i pastanaga

Arròs a la cassola amb gall d'indi(
xampinyó, pastanaga, pebrot)

Fruita variada i Pa s/gluten

15 Crema de
carbassa(carbassa,pastanaga,patata)
Pizza de tonyina s/gluten

Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa s/gluten

16 Amanida de pasta s/gluten s/ou(
tonyina, pastanaga, blat de moro)
Cues de rap a la
marinera(ceba,pebrot,pastanaga)
Ensaladilla de verdures
(patata,pastanaga,pèsol)
Fruita variada i Pa s/gluten

17 Mongeta verda amb patata

Truita francesa

Amanida d'enciam i pastanaga
logurt i Pa s/gluten

20 Arròs amb tomàquet

Pollastre al forn amb una crosta de
mel(herbes provençals,mel,pebre negre)
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa s/gluten

21 Crema de
pastanaga(pastanaga,porro,patata)
Lluç amb picada d'all i julivert

Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa s/gluten

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

Fruita variada i Pa s/gluten

23 Pasta s/gluten s/ou al pesto rosso

Crema de llegum i carbassa

Fruita variada i Pa s/gluten

24 Ensaladilla de verdures al
vapor(patata,pastanaga,pèsol)
Truita de carbassó

Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa s/gluten

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

Fruita variada i Pa s/gluten

28 Cigrons saltats amb carbassó

Pasta s/gluten s/ou amb tomàquet i
formatge

Fruita variada i Pa s/gluten

29 Vichyssoise(porro,patata,ceba)

Pernilets de pollastre al forn

Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa s/gluten

30 Arròs amb tomàquet

Cues de rap a la
marinera(ceba,pebrot,pastanaga)
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa s/gluten

31 Amanida de patata(blat de moro, tonyina,
oliva negra)
Truita francesa

Amanida d'enciam i tomàquet
logurt i Pa s/gluten

Kcal: 554 Lip: 10,64 Prot: 29,76 HC: 87,43

Kcal: 699 Lip: 18,41 Prot: 15,78 HC: 111,91

Kcal: 580 Lip: 30,38 Prot: 32,98 HC: 44,64

Kcal: 752 Lip: 22,74 Prot: 30,09 HC: 110,54

Kcal: 513 Lip: 28,14 Prot: 18,14 HC: 45,60



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>

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1



2

3

6 Pasta s/gluten s/ou amb tomàquet
Llenties casolanes(pastanaga,pebrot vermell,patata)
Fruita variada

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

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

9 Saltat de cigrons amb tomaquet i verdures(pebrot, carbassó, pastanaga)
Bacaladilla al forn a la llaua(all, farina de blat de moro, pebre vermell)
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada

10 Trinxat de patata i bròquil
Pit de pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i tomàquet logurt

13 Amanida de cigrons s/ou(oliva verda, pastanaga, blat de moro)
Roti de gall d'indi amb salsa(ceba,farigola,farina de blat de moro)
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada

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

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

16 Amanida de pasta s/gluten s/ou(tonyina, pastanaga, blat de moro)
Cues de rap a la marinera(ceba,pebrot,pastanaga)
Ensaladilla de verdures (patata,pastanaga,pèsol)
Fruita variada

17 Mongeta verda amb patata
Lluç amb salsa verda(pebrot verd,pèsol,julivert)
Amanida d'enciam i pastanaga logurt

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

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

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

23 Pasta s/gluten s/ou al pesto rosso
Crema de llegum i carbassa amb crostons
Fruita variada

24 Ensaladilla de verdures al vapor(patata,pastanaga,pèsol)
Pit de pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i olives logurt

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

28 Cigrons saltats amb carbassó
Pasta s/gluten s/ou amb tomàquet i formatge
Fruita variada

29 Vichyssoise(porro,patata,ceba)
Pernillets de pollastre al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada

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

31 Amanida de patata s/ou(blats de moro, tonyina, pastanaga)
Pit de gall d'indi a la planxa
Amanida d'enciam i tomàquet logurt

Kcal: 482 Lip: 9,62 Prot: 28,71 HC: 73,93

Kcal: 627 Lip: 17,39 Prot: 14,73 HC: 98,41

Kcal: 508 Lip: 29,36 Prot: 31,93 HC: 31,14

Kcal: 517 Lip: 18,26 Prot: 34,47 HC: 56,66

Kcal: 455 Lip: 23,59 Prot: 32,07 HC: 28,82



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/contenut/04-alimentacio/cadena-alimentaria/codi-bones-practiques-comercials/documents/fitxers-binari/CALENDARI-PRODUCTES-TEMPORADA.PDF>

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1



2

3

6 Macarrons amb tomàquet
Llenties casolanes(pastanaga,pebrot vermell,patata)
Fruita variada (no plàtan)

7 Crema de carbassó(carbassó,porro,patata)
Truita francesa
Patata dau
Fruita variada (no plàtan)

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 (no plàtan)

9 Saltat de cigrons amb tomaquet i verdures(pebrot, carbassó, pastanaga)
Llom a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada (no plàtan)

10 Trinxat de patata i bròquil
Truita de tonyina
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada (no plàtan)

Kcal: 677 Lip: 17,11 Prot: 23,77 HC: 108,78

Kcal: 390 Lip: 19,97 Prot: 10,57 HC: 43,53

Kcal: 690 Lip: 32,52 Prot: 38,04 HC: 64,97

Kcal: 508 Lip: 25,41 Prot: 24,26 HC: 48,14

Kcal: 359 Lip: 14,83 Prot: 11,78 HC: 42,32

13 Amanida de cigrons(pastanaga ratllada, ou dur, blat de moro)
Pit de gall d'indi a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada (no plàtan)

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

15 Crema de carbassa(carbassa,pastanaga,patata)
Pizza de tonyina s/gluten s/formatge
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada (no plàtan)

16 Amanida de pasta (pastanaga,blat de moro,tonyina)
Pit de gall d'indi a la planxa
Ensaladilla de verdures (patata,pastanaga,pèsol)
Fruita variada (no plàtan)

17 Mongeta verda amb patata
Truita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada (no plàtan)

Kcal: 482 Lip: 24,73 Prot: 33,75 HC: 28,85

Kcal: 420 Lip: 4,38 Prot: 16,22 HC: 82,00

Kcal: 415 Lip: 14,86 Prot: 11,40 HC: 57,95

Kcal: 557 Lip: 20,16 Prot: 33,32 HC: 60,02

Kcal: 312 Lip: 15,23 Prot: 10,63 HC: 34,52

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 (no plàtan)

21 Crema de pastanaga(pastanaga,porro,patata)
Pit de gall d'indi a la planxa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada (no plàtan)

22 Amanida d'arròs(tonyina, pastanaga, oliva verda)
Truita francesa
Patata dau
Fruita variada (no plàtan)

23 Macarrons vegetals al pesto rosso(ceba, alfàbrega, tomàquet fregit)
Crema de llegum i carbassa
Fruita variada (no plàtan)

24 Ensaladilla de verdures al vapor(patata,pastanaga,pèsol)
Truita de carbassó
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada (no plàtan)

Kcal: 608 Lip: 20,76 Prot: 34,61 HC: 59,19

Kcal: 378 Lip: 16,98 Prot: 25,67 HC: 30,52

Kcal: 522 Lip: 22,62 Prot: 15,26 HC: 68,11

Kcal: 582 Lip: 17,56 Prot: 15,99 HC: 87,26

Kcal: 432 Lip: 21,34 Prot: 10,72 HC: 48,66

27 Arròs a la camperola(bolets,pastanaga,pebrot)
Llom a la planxa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada (no plàtan)

28 Cigrons saltats amb carbassó
Espaguetis amb tomaquet
Fruita variada (no plàtan)

29 Vichyssoise(porro,patata,ceba)
Llom a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada (no plàtan)

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 (no plàtan)

31 Amanida de patata(blats de moro, tonyina, oliva negra)
Truita francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada (no plàtan)

Kcal: 516 Lip: 17,74 Prot: 19,50 HC: 73,69

Kcal: 599 Lip: 19,69 Prot: 17,78 HC: 83,06

Kcal: 361 Lip: 20,11 Prot: 15,57 HC: 31,15

Kcal: 504 Lip: 18,24 Prot: 34,26 HC: 53,50

Kcal: 422 Lip: 23,74 Prot: 13,57 HC: 39,05



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>

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1



2

3

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

7 Crema de carbassó amb crostons(carbassó,porro,patata)
Lluç amb picada d'all i julivert
Patata dòlar al forn
Fruita variada i Pa

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

9 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

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

Kcal: 767 **Lip:** 18,57 **Prot:** 26,89 **HC:** 123,68

Kcal: 609 **Lip:** 28,36 **Prot:** 26,66 **HC:** 60,48

Kcal: 780 **Lip:** 33,97 **Prot:** 41,16 **HC:** 79,87

Kcal: 683 **Lip:** 24,07 **Prot:** 34,07 **HC:** 80,23

Kcal: 519 **Lip:** 25,67 **Prot:** 18,63 **HC:** 51,14

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

14 Bullit de coliflor patata i pastanaga
Arròs saltat amb xampinyons
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

16 Amanida de pasta (pastanaga,blat de moro,tonyina)
Cues de rap a la marinera(ceba,pebrot,pastanaga)
Ensaladilla de verdures (patata,pastanaga,pèsol)
Fruita variada i Pa

17 Trinxat de patata i bròquil
Truita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga logurt i Pa

Kcal: 647 **Lip:** 30,26 **Prot:** 28,66 **HC:** 61,59

Kcal: 480 **Lip:** 7,87 **Prot:** 12,58 **HC:** 91,23

Kcal: 659 **Lip:** 25,46 **Prot:** 20,81 **HC:** 86,71

Kcal: 621 **Lip:** 23,70 **Prot:** 37,74 **HC:** 65,43

Kcal: 476 **Lip:** 19,73 **Prot:** 18,48 **HC:** 52,43

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

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

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

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

Kcal: 698 **Lip:** 22,22 **Prot:** 37,73 **HC:** 74,09

Kcal: 559 **Lip:** 26,94 **Prot:** 25,86 **HC:** 51,29

Kcal: 658 **Lip:** 20,29 **Prot:** 30,11 **HC:** 91,32

Kcal: 667 **Lip:** 21,61 **Prot:** 34,85 **HC:** 81,75

Kcal: 429 **Lip:** 20,13 **Prot:** 17,33 **HC:** 44,63

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

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

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

30 Llenties estofades amb daus de patata i pastanaga
Salsitxes de pollastre amb ceba
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa

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

Kcal: 560 **Lip:** 11,06 **Prot:** 31,62 **HC:** 85,66

Kcal: 689 **Lip:** 20,89 **Prot:** 20,75 **HC:** 98,82

Kcal: 446 **Lip:** 18,40 **Prot:** 28,09 **HC:** 42,55

Kcal: 668 **Lip:** 19,76 **Prot:** 18,09 **HC:** 100,74

Kcal: 549 **Lip:** 26,24 **Prot:** 17,42 **HC:** 58,77



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/contenut/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