

Dilluns

3 Crema de hortalisses amb crostons(brocoli, espinac, pastanaga)
Lluç amb salsa de verdures(carbassó, pastanaga, pebrot)
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

Kcal: 569 Lip: 22,41 Prot: 27,94 HC: 61,57

10 Paella de verdures(pastanaga, mongeta tendra, carbassó)
Sardines al papillote(mongetes tendres, pastanaga, carbassó)
Verdures saltades(mongetes tendres,xampinyó,albergini)
Fruita variada i Pa

Kcal: 674 Lip: 28,40 Prot: 30,40 HC: 75,80

17 Amanida de pasta vegetal(pastanaga, blat de moro, oliva)
Llenties casolanes(pastanaga,pebrot vermell,patata)

Fruita variada i Pa

Kcal: 661 Lip: 16,34 Prot: 24,18 HC: 104,41

Dimarts

4 Farfalle amb salsa de verdures(carbassó,albergínia,pebrot verd)
Llenties estofades amb verdures(pebrot vermell, pastanaga, patata)

Fruita variada i Pa

Kcal: 681 Lip: 15,90 Prot: 25,31 HC: 109,42

11 Amanida de llenties(oliva verda,pebrot,pastanaga)
Hamburguesa mixta amb ceba confitada

Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

Kcal: 604 Lip: 26,83 Prot: 29,93 HC: 62,18

18 Crema de carbassó amb crostons(carbassó,porro,patata)
Pollastre a la taronja(taronja,herbes provençals,farina de blat de moro)

Fruita variada i Pa

Kcal: 615 Lip: 27,31 Prot: 36,07 HC: 56,55

Dimecres

5 Crema de pèsols i pastanaga amb crostons
Arròs a la cassola amb gall d'indi(xampinyó, pastanaga, pebrot)

Fruita variada i Pa

Kcal: 600 Lip: 11,74 Prot: 20,33 HC: 105,16

12 Vichyssoise amb crostons(porro,patata,ceba)
Ragout de gall d'indi amb daus de verdures i patata(pebrot, pastanaga, tomàquet fregit)

Fruita variada i Pa

Kcal: 465 Lip: 11,39 Prot: 28,37 HC: 62,16

19 Arròs amb tomàquet
Llom a la planxa

Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa

Kcal: 739 Lip: 26,26 Prot: 23,64 HC: 105,44

Dijous

6 Empedrat de mongetes blanques(tonyina, ou, blat de moro)
Contracuixa de pollastre amb salsa barbacoa
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

Kcal: 654 Lip: 26,08 Prot: 36,00 HC: 50,60

13 Amanida de pasta (pastanaga,blat de moro,tonyina)
Croquetes de Bacallà

Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa

Kcal: 771 Lip: 31,07 Prot: 19,55 HC: 99,87

20 Saltat de cigrons amb tomaquet i verduretes(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

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

Divendres

7 Bullit de bròquil, patata i pastanaga
Truita de patates

Amanida d'enciam i blat de moro
logurt i Pa

Kcal: 507 Lip: 20,72 Prot: 18,40 HC: 57,26

14 Panaché de verdures(pastanaga, mongeta tendra,col-liflor)
Truita de patates

Amanida d'enciam i tomàquet
logurt i Pa

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

21 Macarrons amb tomàquet i formatge
Pollastre arrebossat

Amanida d'enciam i tomàquet
Natilles i Pa

Kcal: 1.032 Lip: 43,26 Prot: 32,34 HC: 125,26

DIA ESPECIAL



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