

MENÚ DESEMBRE 2023

Basal - - ESCOLA LES ERES

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

- 4** Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga
Croquetes de rostit
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa Integral

- 5** Llenties estofades amb arròs
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral

6



FESTIU

- 11** Crema de carabassó amb crostons
Truita francesa casolana
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

- 12** Llenties estofades amb verdures
Calamars a l'andalusa casolans
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral

13

- Patata xafada amb bròquil
Paella mixta
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt i Pa Integral

7



FESTIU

- 18** Crema de porros amb oli d'alfàbrega
Cap de llom amb salsa
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral

- 19** Espirals amb salsa de tomàquet
Truita de formatge casolana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

20

- MENÚ DE NADAL
Sopa de Nadal
Pollastre rostit
Patata dau
Torrons

DÍA ESPECIAL

- 14** Espaguetis a la italiana
Salsitxes de porc amorosides amb pisto
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 707 **Lip:** 26,94 **Prot:** 26,55 **HC:** 88,78

8



FESTIU

- Kcal:** 596 **Lip:** 23,67 **Prot:** 18,36 **HC:** 76,68
- Kcal:** 926 **Lip:** 25,40 **Prot:** 44,08 **HC:** 132,91
- Kcal:** 929 **Lip:** 25,61 **Prot:** 32,63 **HC:** 139,19
- Kcal:** 716 **Lip:** 24,71 **Prot:** 31,76 **HC:** 92,03
- Kcal:** 1.022 **Lip:** 27,27 **Prot:** 56,70 **HC:** 109,47

21

- Kcal:** 700 **Lip:** 24,70 **Prot:** 31,58 **HC:** 85,77
- Kcal:** 722 **Lip:** 29,52 **Prot:** 25,07 **HC:** 87,86
- Kcal:** 919 **Lip:** 38,24 **Prot:** 40,89 **HC:** 95,83

22



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

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 cuina sostenible basada en aliments de proximitat, fàcils de cuinar i consumir. Volem conscienciar sobre l'**impacte nutricional i mediambiental** de la nostra alimentació.



**Programa de nutrició
i hàbits saludables
del Grup Mediterrània**

mediterránea
educación
www.mediterranea-group.com



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.

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