

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1



2



3



6 Patata xafada amb bròquil
Paella mixta

Fruita variada i Pa Integral

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

8 Crema de carabassó
Truita francesa casolana
Patata panadera
logurt i Pa Integral

9 Espaguetis a la italiana
Salsitxes de porc amorosides amb pisto

Fruita variada i Pa Integral

10 Cigrons saltats amb verdures
Pollastre al forn amb poma
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 862 Lip: 16,80 Prot: 27,83 HC: 147,40

13 Macarrons amb sofregit de tomàquet i
orenga
Croquetes de rostit
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

14 Crema de porros amb oli d'alfàbrega

Pollastre al forn
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral

15 Llenties guisades amb pastanaga i pebrots
tricolor
Truita de formatge casolana
Patata dau
logurt i Pa Integral

16 DIA INTERNACIONAL DE LA CELIAQUIA
Sopa de brou amb arròs

Lluç arrebossat casolà Sense Gluten
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa Integral

17 Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga

Cap de llom amb salsa

Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 926 Lip: 25,40 Prot: 44,08 HC: 132,91

Kcal: 603 Lip: 26,86 Prot: 20,95 HC: 68,01

Kcal: 659 Lip: 19,43 Prot: 30,63 HC: 90,23

Kcal: 1.022 Lip: 27,27 Prot: 56,70 HC: 109,47

Kcal: 823 Lip: 31,81 Prot: 22,09 HC: 110,64



Kcal: 790 Lip: 25,25 Prot: 34,49 HC: 86,63

21 Espirals integrals amb salsa d'espínacs
Truita de pernil dolç casolana
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 1.005 Lip: 40,55 Prot: 41,69 HC: 130,44

22 Arròs a la camperola
Suquet de cues de rap
Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa Integral

Kcal: 672 Lip: 26,50 Prot: 26,54 HC: 82,62

23 Patates estofades amb verdures
Crestes de tonyina
Arròs saltat
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 675 Lip: 18,36 Prot: 32,12 HC: 91,55

24 Crema de verdures
Estofat de gall d'indi a la jardineria

Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 673 Lip: 23,28 Prot: 25,70 HC: 88,82

27 Arròs amb tomàquet
Bunyols de bacallà al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

28 Crema de carabassa
Llom arrebossat casolà
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 815 Lip: 27,14 Prot: 42,13 HC: 102,23

29 Patata xafada amb bròquil
Truita de carabassó i ceba casolana
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 914 Lip: 30,53 Prot: 17,21 HC: 139,74

30 Cigrons a la jardineria
Lluç al forn
Patata dau
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 605 Lip: 14,96 Prot: 29,16 HC: 87,11

31 JORNADA GASTRONÒMICA: País Basc
Porrusalda
Pollastre Batzoki
Amanida d'enciam i olives
Pastís de formatge

Kcal: 775 Lip: 28,10 Prot: 16,87 HC: 122,52

Kcal: 724 Lip: 31,02 Prot: 25,92 HC: 86,12

Kcal: 726 Lip: 25,66 Prot: 22,38 HC: 96,21

Kcal: 950 Lip: 31,79 Prot: 36,72 HC: 135,88

Kcal: 638 Lip: 37,50 Prot: 27,70 HC: 36,14



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 **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