

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1



2

3

6

Patata xafada amb bròquil
Paella mixta (pastanaga, ceba, pèsols)
Fruita variada i Pa Integral

7

Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots)
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



Kcal: 884 **Lip:** 17,75 **Prot:** 26,46 **HC:** 152,80

Kcal: 857 **Lip:** 24,68 **Prot:** 41,28 **HC:** 120,06

Kcal: 591 **Lip:** 26,42 **Prot:** 21,56 **HC:** 65,41

Kcal: 800 **Lip:** 31,26 **Prot:** 40,67 **HC:** 87,67

Kcal: 716 **Lip:** 31,13 **Prot:** 32,05 **HC:** 74,59

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 i patata 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: 806 **Lip:** 31,61 **Prot:** 21,95 **HC:** 106,54

Kcal: 634 **Lip:** 25,09 **Prot:** 25,90 **HC:** 73,34

Kcal: 805 **Lip:** 33,55 **Prot:** 37,31 **HC:** 87,29

Kcal: 562 **Lip:** 26,70 **Prot:** 23,63 **HC:** 55,72

Kcal: 621 **Lip:** 19,03 **Prot:** 27,16 **HC:** 80,55

20



21

Espirals integrals amb salsa d'espínacs (espínacs, ceba, orenga)
Truita de pernil dolç casolana
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

22

Arròs a la camperola (pèsols, ceba, pastanaga)
Suquet de cues de rap (ceba, pastanaga, porro)
Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa Integral

23

Patates estofades amb verdures (pèsols, pebrots, pastanaga)
Crestes de tonyina
Arròs saltat
Fruita variada i Pa Integral

24

Crema de verdures
Estofat de gall d'indi a la jardineria (pastanaga, ceba, tomàquet)
Pastís d'aniversari

Kcal: 713 **Lip:** 22,27 **Prot:** 29,04 **HC:** 97,19

Kcal: 832 **Lip:** 27,06 **Prot:** 40,98 **HC:** 108,28

Kcal: 923 **Lip:** 32,49 **Prot:** 17,00 **HC:** 136,76

Kcal: 550 **Lip:** 20,53 **Prot:** 24,98 **HC:** 60,99

27

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

28

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

29

Bullit de bròquil i patata
Truita de carabassó i ceba casolana
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa Integral

30

Cigrons a la jardineria (tomàquet, pebrot, pastanaga)
Lluç al forn
Patata dau
Fruita variada i Pa Integral

31

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

Kcal: 839 **Lip:** 32,96 **Prot:** 17,49 **HC:** 127,11

Kcal: 694 **Lip:** 29,22 **Prot:** 29,88 **HC:** 77,43

Kcal: 608 **Lip:** 20,39 **Prot:** 14,92 **HC:** 85,28

Kcal: 734 **Lip:** 25,69 **Prot:** 31,06 **HC:** 87,94

Kcal: 640 **Lip:** 37,82 **Prot:** 27,87 **HC:** 35,55



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
educació

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