

Dilluns

2 Lenties estofades amb verdures
Mandonguilles a la jardineria
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 862 **Lip:** 38,07 **Prot:** 38,77 **HC:** 91,35

9 Arròs 3 delícies amb oli d'alfabrega
Lluç amb picada d'all i julivert

Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 673 **Lip:** 18,40 **Prot:** 24,18 **HC:** 106,30

16 Sopa d'au amb pasta fina
Trita de tonyina casolana

Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 643 **Lip:** 25,80 **Prot:** 28,71 **HC:** 72,79

23 Crema de pèsols, ceba i patata

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

Kcal: 696 **Lip:** 24,95 **Prot:** 36,76 **HC:** 79,13

30 Patata xafada amb bròquil
Paella mixta

Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 901 **Lip:** 18,25 **Prot:** 28,36 **HC:** 153,54

Dimarts

3 Espirals integrals amb salsa d'espinacs
Trita de pernil dolç casolana
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 741 **Lip:** 25,98 **Prot:** 28,77 **HC:** 95,91

10 Crema de carabassa
Llenties estofades amb verdures i costella
de porc

Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 754 **Lip:** 25,57 **Prot:** 28,18 **HC:** 102,40

17 Coliflor cruixent al forn
Estofat de gall d'indi a la jardineria

Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 669 **Lip:** 24,69 **Prot:** 34,91 **HC:** 75,76

24 Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga

Llenties estofades amb arròs
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 905 **Lip:** 24,46 **Prot:** 28,93 **HC:** 140,99

31 Cigrons saltats amb verdures
Calamars a l'andalusa casolans
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 897 **Lip:** 25,25 **Prot:** 43,16 **HC:** 115,84

Dimecres

4 Crema de verdures
Cigrons a la catalana
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt i Pa Integral

Kcal: 813 **Lip:** 27,64 **Prot:** 29,71 **HC:** 103,75

11 Minestra de verdures
Pollastre al forn amb crosta de mel

logurt i Pa Integral

Kcal: 541 **Lip:** 20,55 **Prot:** 33,01 **HC:** 37,17

18 Arròs napolitana
Lluç amb samfaina

Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa Integral

Kcal: 724 **Lip:** 27,81 **Prot:** 26,62 **HC:** 95,19

25 Espirals integrals amb napolitana i formatge
crema
Cues de rap a la marinera
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt i Pa Integral

Kcal: 754 **Lip:** 24,62 **Prot:** 42,19 **HC:** 95,18

Dijous

5 Arròs a la camperola
Suquet de cues de rap
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 796 **Lip:** 19,96 **Prot:** 39,26 **HC:** 117,57



19 Crema de verdures
Mongetes blanques amb botifarra
esparracada

Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 698 **Lip:** 23,34 **Prot:** 21,69 **HC:** 96,85

26 Arròs alla Norma

Trita de carabassó i ceba casolana
Amanida d'enciam i sèsam
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 733 **Lip:** 26,70 **Prot:** 21,77 **HC:** 104,93

Divendres

6 Patates estofades amb verdures
Contraçuixa de pollastre amb cítrics
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 828 **Lip:** 28,13 **Prot:** 35,96 **HC:** 86,41



20 TASTET: HAMBURGUESA DE LLEGUM
Verdura tricolor (bledes, pastanaga i patata)
Macarrons integrals amb bolonyesa de
llenties
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

DIA ESPECIAL

27 MENÚ DE LA CASTANYADA
Crema de carabassa, moniato i patata

Mandonguilles amb sípia
Amanida d'enciam i olives
Pa de peïsc i Pa Integral

DIA ESPECIAL

Kcal: 892 **Lip:** 50,15 **Prot:** 28,59 **HC:** 78,34



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