

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1 Crema de verdures
Macarrons integrals amb bolonyesa de lleties
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 881 Lip: 23,11 Prot: 24,45 HC: 140,11

8 
FESTIU

15 Lleties estofades amb verdures
Pollastre al forn amb poma
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 684 Lip: 21,92 Prot: 37,32 HC: 85,54

22 
FESTIU

7 
FESTIU

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


Kcal: 857 Lip: 36,53 Prot: 41,80 HC: 89,46

21 
FESTIU

6 
FESTIU

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

Kcal: 968 Lip: 26,77 Prot: 31,40 HC: 148,69

20 
DÍA ESPECIAL
MENÚ DE NADAL
Sopa de Nadal
Pollastre rostit
Patata dau
Torrans

Kcal: 633 Lip: 31,77 Prot: 28,80 HC: 55,57

5 Crema de pèsols, ceba i patata
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 683 Lip: 27,22 Prot: 28,96 HC: 78,16

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

Kcal: 888 Lip: 25,12 Prot: 41,46 HC: 115,84

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

Kcal: 648 Lip: 25,12 Prot: 26,83 HC: 75,55

4 Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga
Lleties estofades amb arròs
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 833 Lip: 18,96 Prot: 27,30 HC: 136,79

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

Kcal: 597 Lip: 23,29 Prot: 20,08 HC: 75,69

18 Espirals amb salsa de tomàquet
Truita de seques i ceba casolana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 758 Lip: 26,65 Prot: 25,92 HC: 100,58



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

mediterrània
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