

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

5 Patata xafada amb bròquil
Paella mixta

Fruita variada i Pa Integral

6 Cigrons saltats amb verdures
Bunyols de bacallà al forn
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral

7 Crema de carabassó amb crostons
Pollastre al forn amb poma
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt i Pa Integral

1 Arròs alla Norma
Truita de carabassó i ceba casolana

Amanida d'enciam i sèsam
Fruita variada i Pa Integral

2 Vichyssoise
Capçada de porc rostida amb pastanaga i porro
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral

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

Kcal: 866 Lip: 37,47 Prot: 26,79 HC: 100,72

Kcal: 638 Lip: 25,35 Prot: 30,64 HC: 71,10

Kcal: 727 Lip: 20,67 Prot: 31,16 HC: 100,83

Kcal: 667 Lip: 26,98 Prot: 28,17 HC: 75,80

12



13

Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga
Truita de seques i ceba casolana

Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

14

Cigrons estofats amb verdures

Salsitxes de porc amorosides amb pisto

Amanida d'enciam i tomàquet
logurt i Pa Integral

15

Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga

Llenties guisades amb pastanaga i pebrots tricolor

Fruita variada i Pa Integral

16

Sopa de brou amb arròs

Lluç arrebossat casolà

Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

19

Llenties estofades amb verdures
Mandonguilles a la jardineria

Fruita variada i Pa Integral

20

Coliflor cruixent al forn
Cigrons a la catalana
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa Integral

21

Arròs a la camperola
Truita de pernil dolç casolana
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt i Pa Integral

22

Espirals integrals amb salsa d'espínacs
Suquet de cues de rap

Fruita variada i Pa Integral

23

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

Kcal: 697 Lip: 22,64 Prot: 38,14 HC: 85,80

Kcal: 849 Lip: 28,16 Prot: 30,41 HC: 113,50

Kcal: 731 Lip: 25,53 Prot: 29,96 HC: 98,50

Kcal: 724 Lip: 14,98 Prot: 38,65 HC: 105,84

Kcal: 697 Lip: 21,75 Prot: 27,57 HC: 82,39

26

Arròs amb tomàquet
Lluç amb picada d'all i julivert
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

27

Minestra de verdures
Llenties estofades amb verdures

Fruita variada i Pa Integral

28

Crema de carabassa
Pollastre al forn amb crosta de mel
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt i Pa Integral

29

JORNADA GASTRONÒMICA: Madrid
Sopa Castellana
Entrepà de Calamars amb maionesa
Amanida d'enciam i tomàquet
Xurros

Kcal: 672 Lip: 20,57 Prot: 22,79 HC: 102,64

Kcal: 824 Lip: 25,17 Prot: 26,08 HC: 118,93

Kcal: 628 Lip: 24,87 Prot: 28,83 HC: 59,17

Kcal: 1.015 Lip: 33,42 Prot: 44,71 HC: 132,50

DIA ESPECIAL

DIA ESPECIAL



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