

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1 Cigrons a la jardineria
Truita de carabassó i ceba casolana
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 641 Lip: 24,63 Prot: 21,64 HC: 77,93

4 Verdura tricolor (bledes, pastanaga i patata)
Macarrons integrals amb bolonyesa de lleties

Fruita variada i Pa Integral

5 Crema de verdures
Botifarra al forn

Seques
Fruita variada i Pa Integral

6 Arròs napolitana
Truita de formatge casolana

Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa Integral

7 Sopa d'au amb pasta fina
Lluç amb samfaina

Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

8 Patata xafada amb bròquil
Pollastre a la llimona

Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 846 Lip: 20,28 Prot: 23,27 HC: 137,71

Kcal: 880 Lip: 43,97 Prot: 28,44 HC: 99,94

Kcal: 787 Lip: 34,83 Prot: 27,45 HC: 93,94

Kcal: 602 Lip: 21,41 Prot: 26,98 HC: 74,49

Kcal: 700 Lip: 24,15 Prot: 29,17 HC: 85,37

11 Arròs alla Norma

Truita de tonyina casolana
Amanida d'enciam i sèsam
Fruita variada i Pa Integral

12 Crema de pèsols, ceba i patata

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

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

14 Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga

Lleties estofades amb arròs

Fruita variada i Pa Integral

15 Vichyssoise

Bunyols de bacallà
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 763 Lip: 28,61 Prot: 27,61 HC: 102,40

Kcal: 653 Lip: 23,59 Prot: 28,96 HC: 79,13

Kcal: 748 Lip: 24,55 Prot: 40,52 HC: 95,40

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

Kcal: 780 Lip: 37,25 Prot: 16,29 HC: 98,51

18 Patata xafada amb bròquil

Paella mixta

Fruita variada i Pa Integral

19 Lleties estofades amb verdures

Lluç al forn amb llimona
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral

20 Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga
Estofat de porc amb verdures
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt i Pa Integral

21 Cigrons saltats amb verdures

Truita de patates casolana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

22 TASTET: PASTÍS DE LLEGUMS
Crema de carabassó amb crostons

Pollastre al forn amb poma
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

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

Kcal: 674 Lip: 24,57 Prot: 32,09 HC: 81,86

Kcal: 793 Lip: 29,26 Prot: 36,19 HC: 92,74

Kcal: 732 Lip: 25,08 Prot: 30,71 HC: 85,31

Kcal: 793 Lip: 28,77 Prot: 34,62 HC: 95,97

D'IA 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

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