

Dilluns

1



FESTIU

8

Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots)
Truita de pernil dolç casolana

Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 676 Lip: 24,16 Prot: 33,20 HC: 82,34

15

Sopa de brou (nap, xirivia) amb pistons

Lluç al forn

Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 586 Lip: 21,37 Prot: 25,95 HC: 71,64

22

Verdura tricolor (bledes, pastanaga i patata)
Macarrons integrals amb bolonyesa de llenties (tomàquet, ceba, pastanaga)

Fruita variada i Pa Integral

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

29

Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga
Llenties estofades amb arròs i verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots)

Fruita variada i Pa Integral

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

Dimarts

2

Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga
Croquetes de rostit

Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 806 Lip: 31,61 Prot: 21,95 HC: 106,54

9

Espirals integrals amb salsa d'espínacs (espínacs, ceba, orenga)
Mandonguilles a la jardineria (pèsols, pastanaga, tomàquet)
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 821 Lip: 29,65 Prot: 35,11 HC: 101,47

16

Patata xafada amb bròquil

Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots)

Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 782 Lip: 19,41 Prot: 27,10 HC: 119,89

23

MENÚ DE SANT JORDI
Sopa de brou (nap, xirivia) amb lletres
Llibrets de l'hom casolans

Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 978 Lip: 41,62 Prot: 52,71 HC: 97,72

30

Crema de pèsols, ceba i patata
Pollastre rostit

Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

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

Dimecres

3

Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga

Llenties guisades amb pastanaga i pebrots tricolor

Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 780 Lip: 19,67 Prot: 26,05 HC: 121,05

10

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

Kcal: 816 Lip: 23,66 Prot: 41,48 HC: 111,66

17

Crema de carabassa, ceba i patata

Pollastre al forn amb crosta de mel

Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa Integral

Kcal: 656 Lip: 28,58 Prot: 28,73 HC: 57,68

24

Arròs amb tomàquet
Truita de tonyina casolana

Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa Integral

Kcal: 766 Lip: 32,19 Prot: 28,45 HC: 93,48

Dijous

4

Sopa de brou amb arròs

Truita de formatge casolana

Amanida d'enciam i remolatxa
logurt i Pa Integral

Kcal: 569 Lip: 31,46 Prot: 27,11 HC: 43,47

11

Minestra de verdures

Cigrons a la catalana

Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 859 Lip: 31,96 Prot: 26,02 HC: 107,80

18

Cigrons a la jardineria (tomàquet, pebrot, pastanaga)
Bunyols de bacallà al forn

Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 831 Lip: 36,23 Prot: 25,68 HC: 100,94

25

Crema de verdures
Lluç amb samfaina (tomàquet, ceba, albergínia, carabassó)
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 625 Lip: 20,78 Prot: 23,13 HC: 83,18

Divendres

5

Crema de porros i patata amb oli d'alfàbrega
Pollastre al forn

Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral

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

12

Crema de verdures

Contraçuixa de pollastre amb cítrics

Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

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

19

TASTET: BROWNIE DE LLEGUM
Arròs amb verdures (pastanaga, pebrots, pèsols)
Truita de carabassó i ceba casolana

Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 816 Lip: 24,98 Prot: 20,79 HC: 130,80

26

Coliflor cruixent al forn
Estofat de gall d'indi a la jardineria (pastanaga, ceba, tomàquet)

Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 720 Lip: 22,36 Prot: 33,40 HC: 93,16

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

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