

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1



2

3

6

Patata xafada amb bròquil
Paella mixta (pastanaga, ceba, pèsols)
Fruita variada i Pa Integral

7

Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots)
Calamars a l'andalusa casolans
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral

8

Crema de carabassó
Truita francesa casolana
Patata panadera
logurt i Pa Integral

9

Espaguetis a la italiana
Salsitxes de porc amorosides amb pisto
Fruita variada i Pa Integral

10

Cigrons saltats amb verdures
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: 857 Lip: 24,68 Prot: 41,28 HC: 120,06

Kcal: 591 Lip: 26,42 Prot: 21,56 HC: 65,41

Kcal: 670 Lip: 24,83 Prot: 19,24 HC: 96,40

Kcal: 716 Lip: 31,13 Prot: 32,05 HC: 74,59

13

Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga
Croquetes de rostit
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

14

Crema de porros i patata amb oli d'alfàbrega
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral

15

Llenties guisades amb pastanaga i pebrots tricolor
Truita de formatge casolana
Patata dau
logurt i Pa Integral

16

DIA INTERNACIONAL DE LA CELIAQUIA
Sopa de brou amb arròs
Lluç arrebossat casolà Sense Gluten
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa Integral

17

Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga
Cap de llom amb salsa
Fruita variada i Pa Integral

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

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

Kcal: 805 Lip: 33,55 Prot: 37,31 HC: 87,29

Kcal: 800 Lip: 31,26 Prot: 40,67 HC: 87,67

Kcal: 716 Lip: 22,36 Prot: 37,51 HC: 81,32

20

Espirals integrals amb salsa d'espínacs (espínacs, ceba, orenga)
Truita de pernil dolç casolana
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

21

Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots)
Mandonguilles a la jardineria (pèsols, pastanaga, tomàquet)
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

22

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

23

Patates estofades amb verdures (pèsols, pebrots, pastanaga)
Crestes de tonyina
Arròs saltat
Fruita variada i Pa Integral

24

Crema de verdures
Estofat de gall d'indi a la jardineria (pastanaga, ceba, tomàquet)
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 713 Lip: 22,27 Prot: 29,04 HC: 97,19

Kcal: 757 Lip: 27,82 Prot: 39,37 HC: 88,12

Kcal: 832 Lip: 27,06 Prot: 40,98 HC: 108,28

Kcal: 562 Lip: 26,70 Prot: 23,63 HC: 55,72

Kcal: 621 Lip: 19,03 Prot: 27,16 HC: 80,55

27

Arròs amb tomàquet
Bunyols de bacallà al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

28

Crema de carabassa, ceba i patata
Llom arrebossat casolà
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

29

Bullit de bròquil i patata
Truita de carabassó i ceba casolana
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa Integral

30

Cigrons a la jardineria (tomàquet, pebrot, pastanaga)
Lluç al forn
Patata dau
Fruita variada i Pa Integral

31

JORNADA GASTRONÒMICA: País Basc Porrusalda
Pollastre Batzoki
Amanida d'enciam i olives
Pastís de formatge

Kcal: 839 Lip: 32,96 Prot: 17,49 HC: 127,11

Kcal: 694 Lip: 29,22 Prot: 29,88 HC: 77,43

Kcal: 608 Lip: 20,39 Prot: 14,92 HC: 85,28

Kcal: 923 Lip: 32,49 Prot: 17,00 HC: 136,76

Kcal: 734 Lip: 25,69 Prot: 31,06 HC: 87,94



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

EN COMPLIMENT DEL REGLAMENT (UE) nº 1169/2011 SOBRE LA INFORMACIÓ ALIMENTÀRIA FACILITADA AL CONSUMIDOR, EL CENTRE TÉ DISPONIBLE PER A LA CONSULTA LA INFORMACIÓ RELATIVA A LA PRESENTACIÓ D'AL·LÈRGENS DE TOTS ELS PRODUCTES QUE ES SERVEIXEN EN ELS NOSTRES MENÚS.

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