

Dilluns

3 Sopa d'au amb pasta fina
Lluç arrebossat casolà

Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 643 Lip: 25,91 Prot: 27,99 HC: 73,85

10 Arròs alla Norma
Truita de carabassó i ceba casolana

Amanida d'enciam i sèsam
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 751 Lip: 28,17 Prot: 22,26 HC: 105,04

17 Bròquil al pebre vermell
Llenties estofades amb arròs

Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 765 Lip: 14,17 Prot: 29,61 HC: 130,95

Dimarts

4 Arròs napolitana
Mongetes blanques amb botifarra
esparracada

Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 752 Lip: 20,72 Prot: 27,40 HC: 112,55

11 Cigrons saltats amb verdures
Cues de rap a la marinera

Patata dau
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 718 Lip: 20,83 Prot: 39,35 HC: 82,99

18 Cigrons amb cuscús i verdures
Mandonguilles a la jardinera

Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 888 Lip: 36,43 Prot: 37,97 HC: 95,49

Dimecres

5 Amanida russa
Estofat de gall d'indi a la jardinera

Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 581 Lip: 19,71 Prot: 33,71 HC: 66,12

12 Amanida de pasta amb maionesa
Capçada de porc rostida amb pastanaga i porro
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 742 Lip: 26,18 Prot: 35,39 HC: 89,96

19 Arròs a la milanesa
Cues de rap amb picada d'all i julivert
Amanida d'enciam i olives
logurt La Fageda i Pa Integral

Kcal: 703 Lip: 25,06 Prot: 32,12 HC: 91,09

Dijous

6 Cigrons estofats amb verdures
Truita de pernil dolç casolana

Amanida d'enciam i remolatxa
logurt La Fageda i Pa Integral

Kcal: 712 Lip: 31,92 Prot: 34,66 HC: 67,14

13 Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga
Llenties estofades amb arròs

Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 752 Lip: 14,17 Prot: 28,05 HC: 132,46

20 Amanida de patata
Truita de tonyina casolana
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 583 Lip: 24,76 Prot: 23,80 HC: 67,25

Divendres

7 Coliflor cruixent al forn
Macarrons amb bolonyesa de Llenties

Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 863 Lip: 18,85 Prot: 30,00 HC: 143,96

14 Crema de pèsols, ceba i patata
Pollastre al forn

Amanida d'enciam i blat de moro
logurt La Fageda i Pa Integral

Kcal: 657 Lip: 24,50 Prot: 41,05 HC: 68,92

21 MENÚ FI DE CURS
Vermut (Pica-Pica)
Pollastre arrebossat casolà
Amanida d'enciam i cogombre
Gelats i Pa Integral

Kcal: 694 Lip: 39,73 Prot: 31,60 HC: 49,77

DIA ESPECIAL

mediterrànea

FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

MENÚS ELABORATS PER NUTRICIONISTA COL·LEGIADA Haidée Robert Gadella CAT001628

EN COMPLIMENT DEL REGLAMENT (UE) n° 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