

Dilluns

28 Espaguetis napolitana.
Lluç al forn.
Amanida d'enciam i blat de moro.
Fruita variada i Pa.

Kcal: 695 Lip: 21,56 Prot: 28,20 HC: 98,24

5 Fideuada amb verdures.
Cues de rap amb picada d'all i julivert.
Amanida d'enciam i pastanaga.
Fruita variada i Pa.

Kcal: 719 Lip: 18,92 Prot: 37,58 HC: 100,78

12 Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga.
Truita de formatge.
Amanida d'enciam i sèsam.
Fruita variada i Pa.

Kcal: 811 Lip: 35,81 Prot: 28,20 HC: 93,99

19 Llenties estofades amb verdures.
Hamburguesa de pollastre.
Amanida d'enciam i tomàquet.
Fruita variada i Pa.

Kcal: 725 Lip: 23,97 Prot: 32,65 HC: 98,34

Dimarts

29 Mongeta verda amb patata.
Hamburguesa de vedella.
Amanida d'enciam i cogombre.
Fruita variada i Pa.

Kcal: 505 Lip: 23,78 Prot: 23,13 HC: 51,65

6 Amanida de patata amb tonyina.
Mandonguilles a la jardinera.
Fruita variada i Pa.

Kcal: 661 Lip: 33,28 Prot: 28,27 HC: 62,49

13 Crema de carabassó.
Estofat de gall d'indi a la jardinera.
Fruita variada i Pa.

Kcal: 494 Lip: 13,48 Prot: 30,69 HC: 63,63

20 Crema de verdures.
Cues de rap al forn.
Amanida d'enciam i pastanaga.
Fruita variada i Pa.

Kcal: 454 Lip: 14,46 Prot: 29,56 HC: 52,41

Dimecres

30 Arròs amb tomàquet.
Llom arrebossat casolà.
Amanida d'enciam i remolatxa.
Fruita variada i Pa.

Kcal: 891 Lip: 30,73 Prot: 38,73 HC: 121,28

7 Llenties estofades amb verdures.
Ous farcits amb tonyina.
Amanida d'enciam i tomàquet.
logurt i Pa.

Kcal: 706 Lip: 33,00 Prot: 34,81 HC: 70,41

14 Cigrons saltats amb verdures.
Salsitxes de porc al forn.
Amanida d'enciam i tomàquet.
Fruita variada i Pa.

Kcal: 683 Lip: 34,37 Prot: 32,84 HC: 56,47

21 Arròs amb verdures.
Truita de patates.
Amanida d'enciam i cogombre.
Fruita variada i Pa.

Kcal: 728 Lip: 19,57 Prot: 16,24 HC: 125,22

Dijous

1 Amanida de cigrons.
Truita francesa.
Amanida d'enciam i olives.
logurt i Pa.

Kcal: 831 Lip: 35,15 Prot: 38,25 HC: 81,73

8 Amanida de pasta.
Fricandó de vedella a la jardinera.
Fruita variada i Pa.

Kcal: 774 Lip: 21,68 Prot: 36,45 HC: 109,65

15 Arròs amb tomàquet.
Lluç a l'andalusa.
Amanida d'enciam i blat de moro.
Fruita variada i Pa.

Kcal: 809 Lip: 25,83 Prot: 26,54 HC: 124,40

22 Mongeta verda amb patata.
Broquetes de gall d'indi.
Amanida d'enciam i blat de moro.
Fruita variada i Pa.

Kcal: 490 Lip: 17,81 Prot: 30,34 HC: 54,02

Divendres

2 Crema de verdures.
Pollastre rostit.
Amanida d'enciam i pastanaga.
Fruita variada i Pa.

Kcal: 471 Lip: 17,56 Prot: 26,66 HC: 52,74

9 Coliflor amb patata.
Pollastre arrebossat casolà.
Amanida d'enciam i olives.
Fruita variada i Pa.

Kcal: 659 Lip: 29,87 Prot: 38,01 HC: 62,17

16 Amanida Russa.
Pollastre rostit.
Amanida d'enciam i pastanaga.
logurt i Pa.

Kcal: 588 Lip: 28,14 Prot: 33,49 HC: 48,56

23 Espaguetis amb sofregit de tomàquet i orenga.
Croquetes de pollastre.
Patates xips.
Gelats i Pa.

Kcal: 988 Lip: 43,69 Prot: 19,21 HC: 126,51



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

MENÚ ELABORAT 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.

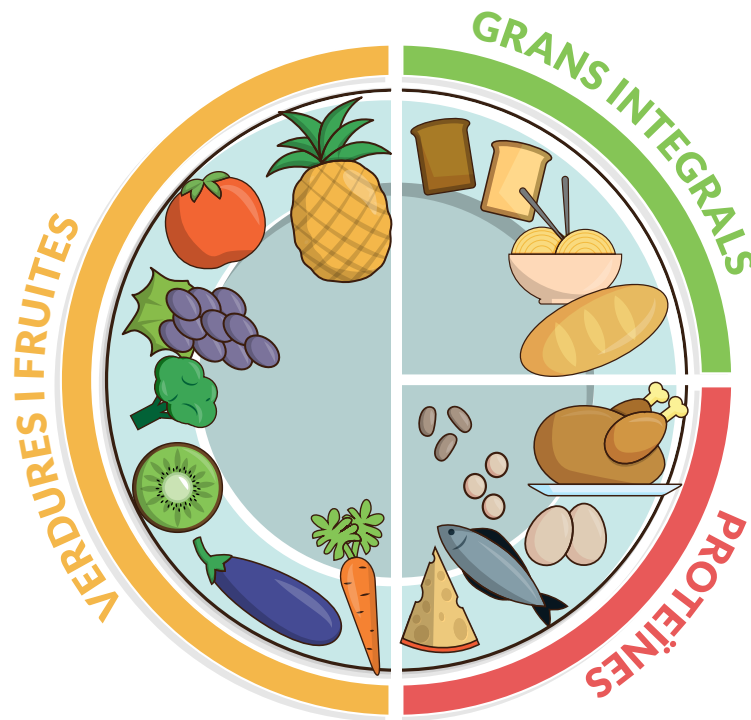
MÈTODE DEL PLAT SALUDABLE mediterrànea

Aquest plat constitueix una eina pràctica per ajudar-nos a saber com ha de ser una alimentació saludable, de tal forma que podem crear àpats saludables i equilibrats.

Dona-li color al teu plat i prova sabors nous
La meitat del plat ha d'estar compostat per **verdures i fruites**

Els cereals, suposen un quart del plat
Millor **integrals** que refinats, pel seu efecte sobre els nivells de sucre i insulina

Les proteïnes conformen l'altre quart del plat
Les llegums i els fruits secs naturals, són fonts de proteïnes saludables i versàtils



Begudes

Evita les begudes ensucrades i limita els productes làctics i el suc de fruita natural



Olis amb moderació

Escull olis vegetals saludables com el d'oliva, gira-sol, blat de moro, soja, ...



Activitat física

Recorda mantenir-te actiu

Recomanacions de sopars

És l'últim àpat que realitzem cada dia, però no per això és el menys important, per tant, per portar-ho a terme d'una manera adequada hem de seguir les següents pautes:

pasta arròs	patata	llegum	verdura
verdura	pasta arròs	patata	llegum
carn	peix	ou	
peix	carn	ou	
ou	peix	carn	
fruita	làctic		
làctic	fruita		



Recentment, el Grup Mediterrànea, ha revalidat la certificació com empresa acreditada KILÒMETRE ZERO a través de la Xarxa Espanyola d'Alimentació Responsable i certificada per CERTEX Institut de Certificació.

La certificació KILÒMETRE ZERO distingeix a aquelles organitzacions que segueixen una estratègia orientada a afavorir i impulsar el consum local i de temporada, a la vegada que reduir la petjada de carboni i la petjada hídrica en la realització dels seus processos.