

Recuperant la Dieta mediterrània



Ús d'oli d'oliva com greix principal.



Fruites i verdures com base de l'alimentació.



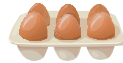
Major ús de llegums, fruits secs i llavors com font de proteïnes en diferents presentacions.



Reduir el consum de sal i utilitzar herbes i espècies com alternativa per condimentar.



Promoure el consum de peixos blancs i blaus.



Els ous són bona font de proteïnes i serveixen per incloure diferents verdures a l'alimentació



Es pot reduir el consum de carn, fent-la servir com ingredient de receptes tradicionals on la base és un aliment vegetal (llegums, arròs, pasta ...).



Formatge i iogurt amb moderació i mai com substituïts de la fruita en les postres.



Ús d'aigua com beguda principal.



Promoure l'activitat física i social com complement per la salut.

Si has dinat...

... hauries de sopar

Pasta/arròs patata/llegum

+ Carn

Verdura

+ Peix o ou

Pasta/arròs patata/llegum

+ Peix

Verdura

+ Carn o ou

Pasta/arròs patata/llegum

+ Ou

Verdura

+ Peix o carn

Verdura

+ Carn

Pasta/arròs patata/llegum

+ Peix o ou

Verdura

+ Peix

Pasta/arròs patata/llegum

+ Carn o ou

Verdura

+ Ou

Pasta/arròs patata/llegum

+ Peix o carn

Fruita o làctic

Fruita o làctic

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



Escollim productes de temporada



Ens importa la sostenibilitat



Evitem junts el malbaratament alimentari



Mediterrànea és Km 0

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres				
1	 <p>FESTIU</p>	2	<p>Llenties estofades Truita de tonyina Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa</p> <p><i>Kcal: 547 Lip: 23,65 Prot: 17,05 HC: 69,34</i></p>	3	<p>Cuscús amb verdures de temporada</p> <p>Bacallà al forn Samfaina Fruita variada i Pa Integral</p> <p><i>Kcal: 653 Lip: 20,17 Prot: 29,41 HC: 86,22</i></p>	4	<p>Coliflor amb patata al graten</p> <p>Ragout de vedella a la jardinera</p> <p>Fruita variada i Pa</p> <p><i>Kcal: 686 Lip: 26,30 Prot: 35,67 HC: 80,42</i></p>	5	<p>Sopa de peix amb arròs</p> <p>Pollastre arrebossat casolà Amanida d'enciam i remolatxa logurt i Pa</p> <p><i>Kcal: 710 Lip: 29,76 Prot: 44,37 HC: 68,54</i></p>
8	<p>Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga Truita de formatge</p> <p>Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa</p> <p><i>Kcal: 675 Lip: 28,26 Prot: 22,95 HC: 82,91</i></p>	9	<p>Puré de verdures Bunyols de bacallà</p> <p>Fruita variada i Pa Integral</p> <p><i>Kcal: 688 Lip: 13,08 Prot: 25,37 HC: 123,38</i></p>	10	<p>Mongetes blanques estofades amb verdures Suquet de rap Patata panadera Fruita variada i Pa</p> <p><i>Kcal: 694 Lip: 19,39 Prot: 40,83 HC: 87,00</i></p>	11	<p>Crema de porros</p> <p>Hamburguesa de vedella</p> <p>Amanida d'enciam i sèsam logurt i Pa</p> <p><i>Kcal: 569 Lip: 31,09 Prot: 27,59 HC: 44,17</i></p>	12	<p>Sopa de brou amb pistons</p> <p>Pollastre rostit</p> <p>Amanida d'enciam i olives Fruita variada i Pa</p> <p><i>Kcal: 647 Lip: 26,59 Prot: 39,30 HC: 63,49</i></p>
15	<p>Verdura tricolor (pèsols, pastanaga i patata) Croquetes de pollastre Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa</p> <p><i>Kcal: 663 Lip: 29,39 Prot: 15,67 HC: 85,75</i></p>	16	<p>Espaguetis integrals amb crema d'espínacs Lluç al forn amb llimona Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa</p> <p><i>Kcal: 702 Lip: 24,21 Prot: 26,53 HC: 95,61</i></p>	17	<p>Llenties amb verdures Mandonguilles estofades</p> <p>Fruita variada i Pa Integral</p> <p><i>Kcal: 678 Lip: 12,83 Prot: 27,24 HC: 116,40</i></p>	18	<p>Paella vegetal</p> <p>Truita de patates Amanida d'enciam i tomàquet logurt i Pa</p> <p><i>Kcal: 683 Lip: 22,88 Prot: 18,46 HC: 102,20</i></p>	19	<p>Crema de carabassó</p> <p>Fricandó de vedella a la jardinera</p> <p>Fruita variada i Pa</p> <p><i>Kcal: 559 Lip: 18,10 Prot: 30,41 HC: 71,08</i></p>
22	<p>Arròs napolitana</p> <p>Truita de carabassó Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa</p> <p><i>Kcal: 667 Lip: 21,20 Prot: 14,56 HC: 107,91</i></p>	23	<p>Crema de carabassa</p> <p>Estofat de carn magra a la jardinera</p> <p>Fruita variada i Pa Integral</p> <p><i>Kcal: 522 Lip: 15,28 Prot: 25,97 HC: 72,64</i></p>	24	<p>Cigrons estofats amb verdures</p> <p>Lluç amb picada d'all i julivert Patates a "lo pobre" Fruita variada i Pa</p> <p><i>Kcal: 695 Lip: 22,40 Prot: 32,05 HC: 88,94</i></p>	25	<p>Sopa d'au amb pasta fina</p> <p>Pollastre rostit Amanida d'enciam i remolatxa Fruita variada i Pa</p> <p><i>Kcal: 619 Lip: 22,89 Prot: 39,47 HC: 64,76</i></p>	26	<p>Mongeta amb patata</p> <p>Canelons Amanida d'enciam i tomàquet logurt i Pa</p> <p><i>Kcal: 699 Lip: 21,39 Prot: 28,01 HC: 103,10</i></p>
29	<p>Patates estofades a la marinera Salsitxes de porc al forn Pisto Fruita variada i Pa</p> <p><i>Kcal: 742 Lip: 32,71 Prot: 32,74 HC: 80,87</i></p>	30	<p>Espirals integrals amb salsa de bolets Pollastre a la llimona Amanida d'enciam i olives Fruita variada i Pa</p> <p><i>Kcal: 885 Lip: 43,06 Prot: 36,93 HC: 88,26</i></p>						



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.