

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 Vichyssoise (porro, patata, nata) Macarrons integrals amb bolonyesa de lleties (tomàquet, ceba, pastanaga) Fruita variada i Pa Integral Kcal: 793 Lip: 18,30 Prot: 22,57 HC: 132,28	3 Sopa d'au (nap, xirivia) amb pasta fina Lluç al forn amb salsa de mel i mostassa amb llit de patata panadera Amanida d'enciam i brots de soja Fruita variada i Pa Integral Kcal: 692 Lip: 23,67 Prot: 27,87 HC: 89,79	4 Arròs integral napolitana Truita de tonyina casolana Amanida d'enciam i olives logurt i Pa Integral Kcal: 755 Lip: 33,31 Prot: 28,73 HC: 84,10	5 Coliflor cruixent al forn amb patata Estofat de gall dindi a la jardineria (pastanaga, ceba, tomàquet) Fruita variada i Pa Integral Kcal: 698 Lip: 20,59 Prot: 33,10 HC: 92,59	6 Crema de mongetes blanques i porros Botifarra al forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa Integral Kcal: 1.030 Lip: 39,91 Prot: 63,04 HC: 106,57
9 Arròs integral 3 delícies casolà Rap a l'andalus casolà Amanida d'enciam i sèsam Fruita variada i Pa Integral Kcal: 829 Lip: 28,57 Prot: 31,94 HC: 111,49	10 Crema de pèsols, ceba i patata Fideus a la cassola amb magra i salsitxes Amanida d'enciam i olives logurt i Pa Integral Kcal: 997 Lip: 34,70 Prot: 33,68 HC: 135,25	11 Bullit de mongeta verda amb patata i oli d'oliva Lleties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots) Fruita variada i Pa Integral Kcal: 775 Lip: 19,71 Prot: 26,80 HC: 120,64	12 Bledes amb patates Pollastre al forn amb salsa de poma Arròs saltat Fruita variada i Pa Integral Kcal: 591 Lip: 16,18 Prot: 26,61 HC: 84,65	13 MENÚ CARNESTOLTES Pizza de verdures i formatge Truita de botifarra d'ou casolana Amanida d'enciam i remolatxa Plàtan amb xocolata desfeta Kcal: 623 Lip: 30,33 Prot: 24,72 HC: 57,71
16 	17 Crema torrada de ceba Macarrons integrals a la bolonyesa de vedella amb formatge ratllat Fruita variada i Pa Integral Kcal: 834 Lip: 22,58 Prot: 25,85 HC: 126,94	18 Trinxat de col i patata amb allet Pollastre al forn Arròs saltat Fruita variada i Pa Integral Kcal: 700 Lip: 19,40 Prot: 28,23 HC: 101,33	19 Lleties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots) Estofat de calamar amb patata Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa Integral Kcal: 786 Lip: 23,33 Prot: 41,13 HC: 102,11	20 JORNADA GASTRONÒMICA: CATALUNYA Canelons de carn gratinats amb beixamel Truita de calçots casolana Amanida d'enciam i olives Pa amb xocolata, oli i sal Kcal: 731 Lip: 38,95 Prot: 18,53 HC: 76,15
23 Bròquil saltat amb patata Lleties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots) Fruita variada i Pa Integral Kcal: 782 Lip: 19,41 Prot: 27,10 HC: 119,89	24 Espaguetis integrals amb sofregit de tomàquet i orenga Truita de formatge casolana Amanida d'enciam i olives logurt i Pa Integral Kcal: 741 Lip: 35,66 Prot: 29,39 HC: 72,18	25 Cigrons estofats amb verdures (ceba, tomàquet, pastanaga) Salsitxes de porc al forn Amanida d'enciam i remolatxa Fruita variada i Pa Integral Kcal: 872 Lip: 38,90 Prot: 47,51 HC: 77,24	26 Crema de blat de moro i porro Pollastre al forn amb salsa barbacoa casolana Arròs integral saltat Fruita variada i Pa Integral Kcal: 604 Lip: 17,73 Prot: 25,48 HC: 84,67	27 Sopa de brou (nap, xirivia) amb arròs Lluç amorosit amb samfaina Amanida d'enciam i brots de soja Fruita variada i Pa Integral Kcal: 598 Lip: 21,19 Prot: 25,28 HC: 77,96



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

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 MENUS

ALIMENTACIÓ INTEGRATIVA EN EL TEU DIA A DIA

En què consisteix?

L'alimentació integrativa considera la salut des d'un punt de vista global, tenint en compte diversos factors com l'alimentació, l'estil de vida, les emocions, l'entorn i les relacions socials. Busca nodrir el cos i la ment per promoure un benestar global.



**ESCANEA EL NOSTRE QR
O CLICA AQUÍ
PER DESCOBRIR
CADA PUNT!**

PREPARA'T PER
**2ª EDICIÓ
PETITS XEFS**



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/ LÁCTICS.....

...HAURIES DE SOPAR

VERDURES + PEIX/ OU/ LLEGUMS
VERDURES + CARN / OU/ LLEGUMS
VERDURES + PEIX/ CARN / LLEGUMS
PASTA / ARRÒS/ PATATA / LLEGUMS+ PEIX/ OU
PASTA / ARRÒS/ PATATA / LLEGUMS+ CARN / OU
PASTA / ARRÒS/ PATATA / LLEGUMS+ PEIX/ CARN
FRUITES / LÁCTICS

OBSERVACIONS:

.....

.....



Programa de nutrición
y hábitos saludables
del Grupo Mediterránea

mediterránea
EDUCACIÓN