

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

6



7

Vichyssoise (porro, patata, nata)
Macarrons integrals amb bolonyesa de lenties (tomàquet, ceba, pastanaga)
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral

1



8

Cigrons estofats amb verdures (ceba, tomàquet, pastanaga)
Truita de formatge casolana
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

2



9

Bròquil saltat amb patata
Pollastre al forn
Arròs saltat
Fruita variada i Pa Integral

3



10

Sopa d'au (nap, xirivia) amb pasta fina
Lluç amorosit amb samfaina
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

13

Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots)
Truita de patates casolana
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 732 Lip: 28,27 Prot: 30,53 HC: 88,56

14

Risotto d'arròs integral de carabassa i ceba
Mandonguilles a la jardineria (pèsols, pastanaga, tomàquet)
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 781 Lip: 28,74 Prot: 27,40 HC: 106,48

15

Crema de carabassó, patata i ceba
Cigrons saltats amb verdures i cuscús
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 861 Lip: 22,98 Prot: 27,90 HC: 128,41

16

Espirals integrals amb salsa d'espínacs (espínacs, ceba, orenga)
Palomet a l'andalusa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 782 Lip: 22,21 Prot: 35,42 HC: 110,09

17

DIA ESPECIAL

JORNADA GASTRONÒMICA: LA RIOJA
Ous a la riojana
Fritada de pollastre
Torrija

Kcal: 553 Lip: 20,74 Prot: 30,72 HC: 47,45

20

Espinacs amb patata
Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots)
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 857 Lip: 28,91 Prot: 29,43 HC: 117,56

21

Arròs integral amb tomàquet casolà
Lluç amb picada d'allet i salsa tàrtara casolana
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 657 Lip: 20,73 Prot: 23,52 HC: 94,33

22

Crema de carabassa, ceba i patata
Pollastre al curri
Arròs saltat
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 613 Lip: 16,80 Prot: 26,86 HC: 88,22

23

DIA ESPECIAL

MENÚ DE SANT JORDI
Sopa de brou (nap, xirivia) amb lletres
Llom arrebossat casolà
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 745 Lip: 28,07 Prot: 36,10 HC: 86,83

24

Remenat de cigrons, patata i all
Truita francesa casolana
Amanida d'enciam i tomàquet logurt i Pa Integral

Kcal: 703 Lip: 27,82 Prot: 33,51 HC: 69,51

27

Bròquil saltat amb patata
Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots)
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 782 Lip: 19,41 Prot: 27,10 HC: 119,89

28

Sopa d'au (nap, xirivia) amb pasta fina
Lluç al forn amb salsa de mel i mostassa amb lilit de patata panadera
Amanida d'enciam i brots de soja
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 672 Lip: 21,41 Prot: 28,13 HC: 89,79

29

Arròs integral napolitana
Truita de tonyina casolana
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 743 Lip: 29,79 Prot: 25,41 HC: 92,41

30



Fes clic aquí per obtenir més informació



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

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.



ESCANEJA EL NOSTRE QR O CLICA AQUI PER DESCOBRIR CADA PUNT!



PREPARA'T PER

2ª EDICIÓ PETITS XEFS



Programa de nutrición y hábitos saludables del Grupo Mediterránea

mediterránea EDUCACIÓN



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:

.....

.....