

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1



2



3



6



7

Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga
Bunyols de bacallà

Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

8

Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga

Truita de formatge casolana

Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

9

Llenties guisades amb pastanaga i pebrots tricolor
Lluç amb picada d'all i julivert

Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa Integral

10

Crema de porros i patata amb oli d'alfàbrega
Pollastre al forn amb salsa barbacoa casolana
Arròs saltat
Fruita variada i Pa Integral

13

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

14

Arròs a la camperola (pèsols, ceba, pastanaga)
Botifarra al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa Integral

15

Espirals integrals amb salsa d'espinacs (espinacs, ceba, orenga)
Palometa a l'andalusa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

16

Crema torrada de ceba

Crestes de tonyina
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral

17

DIA ESPECIAL

JORNADA GASTRONÒMICA: LA RIOJA
Ous a la riojana

Fritada de pollastre

Torrija

Kcal: 703 Lip: 24,56 Prot: 30,80 HC: 89,84

Kcal: 960 Lip: 37,98 Prot: 48,48 HC: 109,48

Kcal: 785 Lip: 22,12 Prot: 35,52 HC: 110,61

Kcal: 843 Lip: 35,81 Prot: 14,51 HC: 111,48

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

20

Trinxat de bròquil i patata

Llenties estofades amb verdures i carn magra

Fruita variada i Pa Integral

21

Arròs 3 delícies casolà

Truita de carabassó i ceba casolana
Amanida d'enciam i tomàquet
logurt i Pa Integral

22

Crema de carabassa, ceba i patata

Lluç amb picada d'allet i salsa tàrtara casolana
Patata dau
Fruita variada i Pa Integral

23

DIA ESPECIAL

MENÚ DE SANT JORDI
Sopa de brou (nap, xirivía) amb lletres

Llom arrebossat casolà

Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa Integral

24

Cigrons a la jardineria (tomàquet, pebrot, pastanaga)
Pollastre al forn amb crosta de mel

Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 816 Lip: 20,43 Prot: 33,10 HC: 119,89

Kcal: 637 Lip: 19,48 Prot: 18,30 HC: 100,70

Kcal: 614 Lip: 23,67 Prot: 21,30 HC: 76,45

Kcal: 760 Lip: 28,29 Prot: 36,60 HC: 89,23

Kcal: 762 Lip: 24,88 Prot: 36,27 HC: 80,99

27

Coliflor cruixent al forn amb patata

Pizza de gall dindi i formatge casolana

Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

28

Sopa d'au (nap, xirivía) amb pasta fina

Lluç al forn amb salsa de mel i mostassa amb llit de patata panadera

Fruita variada i Pa Integral

29

Arròs napolitana (tomàquet)

Pernilets de pollastre amb cítrics

Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa Integral

30

Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet i orenga
Truita de tonyina casolana

Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 814 Lip: 26,44 Prot: 28,90 HC: 113,04

Kcal: 617 Lip: 16,14 Prot: 26,87 HC: 88,57

Kcal: 752 Lip: 29,36 Prot: 30,96 HC: 93,87

Kcal: 695 Lip: 25,87 Prot: 27,07 HC: 87,60



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:

.....

.....