

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1



4 Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga

Croquetes de pernil

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

**Kcal: 784 Lip: 30,22 Prot: 15,61 HC: 107,21**

11 Bròquil saltat amb patata

Paella mixta (pastanaga, ceba, pèsols)

Fruita variada i Pa Integral

**Kcal: 903 Lip: 20,07 Prot: 25,96 HC: 152,80**

18 Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga

Bunyols de bacallà

Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal: 815 Lip: 32,67 Prot: 20,59 HC: 107,90**

25



Fes clic aquí per obtenir més informació sobre el nou Reial Decret

5 Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots)

Pollastre al forn

Amanida d'enciam i remolatxa  
logurt i Pa Integral

**Kcal: 687 Lip: 25,99 Prot: 40,39 HC: 73,58**

12 Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots)

Truita de pernil dolç casolana  
Amanida d'enciam i tomàquet  
logurt i Pa Integral

**Kcal: 693 Lip: 28,18 Prot: 36,52 HC: 74,03**

19 Crema de porros i patata amb oli d'alfàbrega

Pollastre al forn amb salsa barbacoa casolana  
Arròs saltat  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal: 676 Lip: 17,76 Prot: 27,25 HC: 100,02**

26

Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots)

Truita de patates casolana  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita variada i Pa Integral

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

6 Espirals integrals amb sofregit de tomàquet

casolà  
Rap a la marinera (ceba, pèsols, tomàquet)

Patata dau  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal: 708 Lip: 20,31 Prot: 30,99 HC: 97,02**

13 Crema de blat de moro i porro

Estofat de calamar amb patata

Fruita variada i Pa Integral

**Kcal: 578 Lip: 17,21 Prot: 26,67 HC: 75,50**

20 Llenties guisades amb pastanaga i pebrots tricolor

Lluç amb picada d'all i julivert

Amanida d'enciam i olives  
logurt i Pa Integral

**Kcal: 694 Lip: 28,69 Prot: 35,66 HC: 73,55**

27

Espirals integrals amb salsa d'espinacs (espinacs, ceba, orenga)

Palometa a l'andalusa  
Amanida d'enciam i remolatxa  
logurt i Pa Integral

**Kcal: 801 Lip: 26,14 Prot: 38,84 HC: 102,30**

7 Arròs a la camperola (pèsols, ceba, pastanaga)

Truita de carabassó i ceba casolana

Amanida d'enciam i sèsam  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal: 672 Lip: 20,52 Prot: 17,60 HC: 108,32**

14 Espaguetis a la italiana

Salsitxes de porc al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal: 701 Lip: 26,72 Prot: 26,31 HC: 88,19**

21 Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga

Truita de formatge casolana

Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal: 712 Lip: 30,16 Prot: 24,01 HC: 81,63**

28

Crema torrada de ceba

Estofat de gall dindi a la jardineria (pastanaga, ceba, tomàquet)  
Arròs saltat  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal: 735 Lip: 16,30 Prot: 30,00 HC: 113,61**

8 Vichyssoise (porro, patata, nata)

Mandonguilles de vedella amb pèsols i bolets

Fruita variada i Pa Integral

**Kcal: 693 Lip: 30,31 Prot: 25,01 HC: 77,96**

15 DIA INTERNACIONAL DE LA CELIAQUIA

Sopa de brou (nap, xirivia) amb arròs  
Lluç a l'andalusa casolà s/gluten  
Amanida d'enciam i brots de soja  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal: 680 Lip: 23,83 Prot: 24,85 HC: 93,02**

22



29 TASTET: SMOOTHIE DE FRUITS VERMELLS

Patates estofades amb verdures (pèsols, pebrots, pastanaga)  
Crestes de tonyina

Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal: 1.016 Lip: 47,32 Prot: 18,86 HC: 124,94**



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:** .....

.....

.....