

Dilluns

9 Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga
Croquetes de rostit

Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 809 Lip: 31,52 Prot: 22,05 HC: 107,07

16 Arròs alla Norma (tomàquet, albergínia, formatge)
Truita de carabassó i ceba casolana
Amanida d'enciam i sèsam
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 659 Lip: 21,31 Prot: 15,92 HC: 104,71

23 Patata xafada amb bròquil
Paella mixta (pastanaga, ceba, pèsols)
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 884 Lip: 17,75 Prot: 26,46 HC: 152,80

30 Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga
Bunyols de bacallà
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 801 Lip: 33,63 Prot: 19,63 HC: 109,42

Dimarts

10 Sopa d'au (nap, xirivia) amb pasta fina

Lluç amb samfaina (tomàquet, ceba, albergínia, carabassó)
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 602 Lip: 21,41 Prot: 26,98 HC: 74,49

17 Llenties estofades amb arròs i verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots)
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 728 Lip: 21,46 Prot: 38,37 HC: 98,19

24 Crema de carabassó, ceba i patata amb crostons
Calamars a l'andalusa casolans
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 799 Lip: 24,60 Prot: 31,45 HC: 113,71

Dimecres

11



FESTIU

18 Espirals integrals amb napolitana i formatge crema
Rap a la marinera (ceba, pèsols, tomàquet)
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt i Pa Integral

Kcal: 748 Lip: 24,55 Prot: 40,52 HC: 95,40

25 Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots)
Truita de pernil dolç casolana
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt i Pa Integral

Kcal: 689 Lip: 27,67 Prot: 36,35 HC: 74,25

Dijous

12 Arròs napolitana (tomàquet)

Truita de tonyina casolana

Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 724 Lip: 25,04 Prot: 25,13 HC: 102,76

19 Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga

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

Kcal: 791 Lip: 31,02 Prot: 15,91 HC: 106,21

26 Espaguetis a la italiana

Salsitxes de porc amorosides amb pisto
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 857 Lip: 36,53 Prot: 41,80 HC: 89,46

Divendres

13 Coliflor cruixent al forn

Pernilets de pollastre amb cítrics

Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa Integral

Kcal: 736 Lip: 33,01 Prot: 34,81 HC: 74,02

20 Vichyssoise (porro, patata, nata)

Mandonguilles de vedella a la jardinera
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 818 Lip: 43,28 Prot: 25,03 HC: 79,39

27 Cigrons saltats amb verdures

Pollastre al forn amb poma
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 716 Lip: 22,36 Prot: 37,51 HC: 81,32



Programa de nutrició
i hàbits saludables
del Grup Mediterranea

APRENGUEM A MENJAR... CUINANT



- ★ TÈCNIQUES CULINÀRIES
- ★ ESTRIS I PARAMENT DE CUINA
- ★ INGREDIENTS "GREENTASTIC"



ESCANEJA el nostre codi QR per
descobrir UNA RECEPTE CADA MES
AJUDA'NS a identificar les estrelles en
les receptes

Observacions:

PARTICIPAR EN LA CUINA ENS AJUDA A:

CONÈIXER

NOUS ALIMENTS,
DIFERENTS FORMES
D'ELABORACIÓ I
PRESENTACIÓ DELS
ALIMENTS, EVITANT LA
MONOTONIA.

APRENDRE

A TENIR UNA
ALIMENTACIÓ
SALUDABLE I
VARIADA

INSTAURAR

HÀBITS D'HIGIENE (RENTAR
ELS ALIMENTS, MANTENIR
LA CUINA I ESTRIS NETS,
RENTAR-SE LES MANS,
GESTIONAR ELS RESIDUS
QUE ES GENEREN, ...)

ESTIMULAR

LA NOSTRA
COORDINACIÓ I
CREATIVITAT

COM PODEM AJUDAR EN LA CUINA?

- ACOMPANYANT A FER LA COMPRA I COL·LOCANT-LA
- BUSCANT IDEES DE RECEPTES
- CONTROLANT ELS TEMPS DE CUINAT
- PREPARANT ELS ALIMENTS QUE UTILITZAREM
- PROVANT LES ELABORACIONS
- AJUDANT A NETEJAR I RECOLLIR EN ACABAR

Si has menjat...

...hauries de sopar

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

mediterrànea