

Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres		
2	Coliflor cruixent al forn amb patata Pizza de gall d'indi i formatge casolana Amanida d'enciam i remolatxa Fruita variada i Pa Integral	3	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	4	Arròs napolitana (tomàquet) Pernilets de pollastre amb cítrics Amanida d'enciam i olives iogurt i Pa Integral	5	Verdura tricolor (bledes, pastanaga i patata) Mongetes blanques amb botifarra esparracada Fruita variada i Pa Integral	6	 FESTIU	
Kcal: 829 Lip: 28,48 Prot: 27,73 HC: 113,66		Kcal: 602 Lip: 21,41 Prot: 26,98 HC: 74,49		Kcal: 747 Lip: 28,86 Prot: 30,96 HC: 93,87		Kcal: 720 Lip: 23,12 Prot: 27,52 HC: 92,26				
9	Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga Croquetes de rostit Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa Integral	10	Espirals integrals amb napolitana i formatge crema Rap a la marinera (ceba, pèsols, tomàquet) Amanida d'enciam i remolatxa iogurt i Pa Integral	11	Llenties estofades amb arròs i verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots) Pollastre al forn Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa Integral	12	Arròs alla Norma (tomàquet, albergínia, formatge) Truita de carabassó i ceba casolana Amanida d'enciam i sèsam Fruita variada i Pa Integral	13	Vichyssoise (porro, patata, nata) Mandonguilles de vedella a la jardineria Amanida d'enciam i olives Fruita variada i Pa Integral	
Kcal: 821 Lip: 33,82 Prot: 19,81 HC: 104,21		Kcal: 748 Lip: 24,55 Prot: 40,52 HC: 95,40		Kcal: 728 Lip: 21,46 Prot: 38,37 HC: 98,19		Kcal: 659 Lip: 21,31 Prot: 15,92 HC: 104,71		Kcal: 818 Lip: 43,28 Prot: 25,03 HC: 79,39		
16	Patata xafada amb bròquil Paella mixta (pastanaga, ceba, pèsols) Fruita variada i Pa Integral	17	Crema de carabassó, ceba i patata amb crostons Lluç a l'andalusa casolà Amanida d'enciam i olives Fruita variada i Pa Integral	18	Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots) Truita de pernil dolç casolana Amanida d'enciam i remolatxa Fruita variada i Pa Integral	19	Espaguetis a la italiana Salsitxes de porc amorosides amb pisto Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa Integral	20	MENÚ DE NADAL Sopa de Nadal Pollastre rostit Patata al forn Torrons	DÍA ESPECIAL
Kcal: 884 Lip: 17,75 Prot: 26,46 HC: 152,80		Kcal: 722 Lip: 29,69 Prot: 23,98 HC: 89,71		Kcal: 677 Lip: 24,15 Prot: 33,03 HC: 82,56		Kcal: 857 Lip: 36,53 Prot: 41,80 HC: 89,46		Kcal: 633 Lip: 31,77 Prot: 28,80 HC: 55,57		

DÍA ESPECIAL



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 MENÚS.



Programa de nutrició
i hàbits saludables
del Grup Mediterranea

APRENGUEM A MENJAR... CUINANT



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

★ 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

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

Observacions:

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

mediterrànea