

Dilluns

6



13

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

20

Sopa de brou (nap, xirivia) amb pistons

Lluç al forn

Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 586 Lip: 21,37 Prot: 25,95 HC: 71,64

27

Coliflor cruixent al forn amb patata

Pizza de gall d'indi i formatge casolana

Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 829 Lip: 28,48 Prot: 27,73 HC: 113,66

Dimarts

7



14

Espirals integrals amb salsa d'espínacs (espínacs, ceba, orenga)
Botifarra al forn

Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 978 Lip: 42,02 Prot: 51,27 HC: 96,11

21

Crema de carabassa, ceba i patata

Llom arrebossat casolà

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

Kcal: 709 Lip: 29,45 Prot: 30,38 HC: 79,83

28

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

Pernilets de pollastre amb cítrics

Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 624 Lip: 22,47 Prot: 31,32 HC: 73,18

Dimecres

8

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

Kcal: 776 Lip: 28,81 Prot: 18,05 HC: 108,54

15

Arròs a la camperola (pèsols, ceba, pastanaga)
Suquet de rap (ceba, pastanaga, porro)

Amanida d'enciam i blat de moro
logurt i Pa Integral

Kcal: 816 Lip: 23,66 Prot: 41,48 HC: 111,66

22

Bròquil saltat amb patata

Llenties estofades amb verdures i costella de porc

Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 848 Lip: 24,33 Prot: 32,38 HC: 119,89

29

Arròs napolitana (tomàquet)

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

Kcal: 724 Lip: 27,81 Prot: 26,62 HC: 95,19

Dijous

9

Llenties guisades amb pastanaga i pebrots tricolor
Lluç amb picada d'all i julivert
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt i Pa Integral

Kcal: 674 Lip: 24,79 Prot: 36,16 HC: 76,93

16

Crema de verdures

Estofat de gall d'indi a la jardineria (pastanaga, ceba, tomàquet)
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 730 Lip: 23,61 Prot: 30,51 HC: 93,52

23

Arròs amb tomàquet

Truita de carabassó i ceba casolana

Amanida d'enciam i tomàquet
logurt i Pa Integral

Kcal: 633 Lip: 21,18 Prot: 17,04 HC: 97,06

30

Verdura tricolor (bledes, pastanaga i patata)

Mongetes blanques estofades amb verdures (pebrots, ceba, pastanaga)

Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 719 Lip: 20,33 Prot: 19,20 HC: 105,38

Divendres

10

Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga

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

Kcal: 711 Lip: 30,17 Prot: 24,19 HC: 81,41

17

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

Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 890 Lip: 37,53 Prot: 16,21 HC: 116,92

24

TASTET: PA DE PÈSOLS
Cigrons a la jardineria (tomàquet, pebrot, pastanaga)
Pollastre al forn amb crosta de mel

Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 776 Lip: 22,20 Prot: 39,34 HC: 86,80

31

Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga
Truita de tonyina casolana

Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 688 Lip: 25,63 Prot: 27,55 HC: 85,38

DIA ESPECIAL



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA



Programa de nutrició
i hàbits saludables
del Grup Mediterranea

APRENGUEM A MENJAR... CUINANT



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



ESCANEA 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
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