

Dilluns

3 Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga
Croquetes de rostit
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 821 Lip: 33,82 Prot: 19,81 HC: 104,21

10



Dimarts

4 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

11

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

Dimecres

5 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

12

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

Dijous

6 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

13

Espaguetis a la italiana
Salsitxes de porc amorosides amb pisto
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

Divendres

7 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

14

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

17

Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga
Truita de formatge casolana
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 712 Lip: 28,19 Prot: 26,82 HC: 86,15

24

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

Kcal: 847 Lip: 32,76 Prot: 25,44 HC: 112,86

18

Kcal: 884 Lip: 17,75 Prot: 26,46 HC: 152,80
Llenties guisades amb pastanaga i pebrots tricolor
Lluç amb picada d'all i julivert
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa Integral

25

Kcal: 662 Lip: 21,27 Prot: 32,84 HC: 85,24
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

19

Kcal: 689 Lip: 27,67 Prot: 36,35 HC: 74,25
Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga
Bunyols de bacallà
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

26

Kcal: 800 Lip: 35,61 Prot: 16,99 HC: 104,69
Crema de verdures
Estofat de gall d'indi a la jardinera (pastanaga, ceba, tomàquet)
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

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

20

Kcal: 857 Lip: 36,53 Prot: 41,80 HC: 89,46
Crema de porros i patata amb oli d'alfàbrega
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral

27

Kcal: 634 Lip: 25,09 Prot: 25,90 HC: 73,34
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

21

Kcal: 716 Lip: 22,36 Prot: 37,51 HC: 81,32
JORNADA GASTRONÒMICA: ILLES CANÀRIES
Ranxo Canari
Carn de Festa
Pastís de Vilana

28

Kcal: 852 Lip: 30,12 Prot: 40,78 HC: 98,96
MENÚ CARNESTOLTES
Pizza de verdures i formatge
Truita de botifarra d'ou casolana
Amanida d'enciam i remolatxa
Rodanxa de taronja amb canyella i sucre

Kcal: 562 Lip: 29,87 Prot: 22,34 HC: 44,86

DIA ESPECIAL

DIA 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

Observacions:

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