

Dilluns

3



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

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

Kcal: 825 Lip: 34,72 Prot: 17,11 HC: 106,01

24 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

31 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

4

Arròs amb tomàquet
Truita de carabassó i ceba casolana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 619 Lip: 17,74 Prot: 13,44 HC: 105,07

11 Arròs amb verdures (pastanaga, pebrots, pèsols)
Lluç amb samfaina (tomàquet, ceba, albergínia, carabassó)
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 696 Lip: 18,71 Prot: 26,69 HC: 108,66

18 Cigrons estofats amb verdures (ceba, tomàquet, pastanaga)
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 693 Lip: 24,96 Prot: 35,77 HC: 76,08

25 Crema de carabassó, ceba i patata amb crostons
Salsitxes de porc amorosides amb pisto
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 797 Lip: 36,10 Prot: 39,43 HC: 77,50

Dimecres

5

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

12 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

19 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

26 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

6

Cigrons a la jardineria (tomàquet, pebrot, pastanaga)
Lluç al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
logurt i Pa Integral

Kcal: 674 Lip: 27,25 Prot: 34,34 HC: 67,75

13 Sopa d'au (nap, xirivia) amb pasta fina
Pernilets de pollastre amb cítrics
Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa Integral

Kcal: 664 Lip: 29,69 Prot: 34,36 HC: 63,59

20 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

27 Espaguetis a la italiana
Estofat de calamar amb patata
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 803 Lip: 27,08 Prot: 33,17 HC: 104,34

Divendres

7

Sopa de brou (nap, xirivia) amb pistons
Pollastre al forn amb crosta de mel
Patata dau
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 758 Lip: 24,42 Prot: 31,69 HC: 88,54

14 Verdura tricolor (bledes, pastanaga i patata)
Mongetes blanques amb botifarra esparracada
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 720 Lip: 23,12 Prot: 27,52 HC: 92,26

21 TASTET: CROQUETES DE LLENTIES Vichyssoise (porro, patata, nata)
Mandonguilles de vedella a la jardineria
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 887 Lip: 45,11 Prot: 28,08 HC: 89,28

28 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

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



- ★ 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
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