

Dilluns

- 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

- 7** 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



- 28** 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

Dimarts

- 1** 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

- 8** Espirals amb salsa d'espinacs (espinacs, 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



- 22** Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga
Croquetes de pollastre

Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 810 **Lip:** 32,51 **Prot:** 19,25 **HC:** 108,34

- 29** 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

Dimecres

- 2** 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

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

Amanida d'enciam i remolatxa
logurt i Pa Integral

Kcal: 902 **Lip:** 41,05 **Prot:** 19,53 **HC:** 108,61



- 23** MENÚ DE SANT JORDI
Sopa de brou (nap, xirivía) amb lletres

Llom arrebossat casolà

Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 766 **Lip:** 30,24 **Prot:** 36,12 **HC:** 87,13

- 30** TASTET: PASTÍS SALAT DE TOMÀQUET
Llenties estofades amb arròs i verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots)
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 934 **Lip:** 31,19 **Prot:** 41,24 **HC:** 125,91

Dijous

- 3** Crema de porros i patata amb oli d'alfàbrega
Cap de llom amb salsa
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 648 **Lip:** 25,12 **Prot:** 26,83 **HC:** 75,55

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

Verdures i Patata
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 901 **Lip:** 23,52 **Prot:** 35,39 **HC:** 136,80



- 24** Arròs napolitana (tomàquet)

Lluç amb samfaina (tomàquet, ceba, albergínia, carabassó)

Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 625 **Lip:** 15,39 **Prot:** 22,18 **HC:** 102,67



Kcal: 934 **Lip:** 31,19 **Prot:** 41,24 **HC:** 125,91

Divendres

- 4** Sopa de brou (nap, xirivía) amb pistons

Pollastre rostit
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 621 **Lip:** 22,44 **Prot:** 31,07 **HC:** 72,50

- 11** Crema de verdures

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

Kcal: 803 **Lip:** 25,49 **Prot:** 30,83 **HC:** 105,70



- 25** Mongetes blanques estofades amb verdures (pebrots, ceba, pastanaga)
Pernillets de pollastre amb cítrics

Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa Integral

Kcal: 658 **Lip:** 30,00 **Prot:** 33,66 **HC:** 58,18

- 2** Vichyssoise (porro, patata, nata)

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

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



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