

Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
						1		2	
5	Patata xafada amb bròquil Paella mixta (pastanaga, ceba, pèsols) Fruita variada i Pa Integral	6	Crema de carabassó, ceba i patata amb crostons Salsitxes de porc amorosides amb pisto Patata dau Fruita variada i Pa Integral	7	Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots) Truita de pernil dolç casolana Amanida d'enciam i remolatxa logurt i Pa Integral	8	Espaguetis a la italiana Lluç al forn Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa Integral	9	Cigrons saltats amb verdures Pollastre al forn amb poma Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa Integral
12	Kcal: 884 Lip: 17,75 Prot: 26,46 HC: 152,80 Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga Bunyols de bacallà Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa Integral	13	Kcal: 870 Lip: 37,98 Prot: 39,75 HC: 89,69 Llenties guisades amb pastanaga i pebrots tricolor Cap de llom amb salsa Fruita variada i Pa Integral	14	Kcal: 689 Lip: 27,67 Prot: 36,35 HC: 74,25 Crema de porros i patata amb oli d'alfàbrega Pollastre rostit Patata dau Fruita variada i Pa Integral	15	Kcal: 638 Lip: 21,25 Prot: 24,49 HC: 86,64 Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga Truita de formatge casolana Amanida d'enciam i tomàquet logurt i Pa Integral	16	Kcal: 716 Lip: 22,36 Prot: 37,51 HC: 81,32 DIA INTERNACIONAL DE LA CELIAQUIA Sopa de brou amb arròs Lluç arrebossat casolà Sense Gluten Amanida d'enciam i remolatxa Fruita variada i Pa Integral
19	Kcal: 801 Lip: 33,63 Prot: 19,63 HC: 109,42 Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots) Truita de patates casolana Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa Integral	20	Kcal: 632 Lip: 16,93 Prot: 36,92 HC: 82,86 Arròs a la camperola (pèsols, ceba, pastanaga) Suquet de rap (ceba, pastanaga, porro) Patata dau Fruita variada i Pa Integral	21	Kcal: 677 Lip: 23,34 Prot: 26,22 HC: 86,49 Patates estofades amb verdures (pèsols, pebrots, pastanaga) Botifarra al forn Amanida d'enciam i olives Fruita variada i Pa Integral	22	Kcal: 722 Lip: 33,69 Prot: 27,51 HC: 73,10 Crema de verdures Crestes de tonyina Amanida d'enciam i remolatxa logurt i Pa Integral	23	Kcal: 658 Lip: 26,56 Prot: 25,51 HC: 79,88 Espirals amb salsa d'espínacs (espínacs, ceba, orenga) Estofat de gall d'indi a la jardineria (pastanaga, ceba, tomàquet) Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa Integral
26	Kcal: 703 Lip: 24,56 Prot: 30,80 HC: 89,84 Bròquil saltat amb patata Llenties estofades amb verdures i costella de porc Fruita variada i Pa Integral	27	Kcal: 838 Lip: 20,76 Prot: 34,08 HC: 129,75 Cigrons a la jardineria (tomàquet, pebrot, pastanaga) Pollastre al forn amb crosta de mel Amanida d'enciam i olives Fruita variada i Pa Integral	28	Kcal: 983 Lip: 48,68 Prot: 46,37 HC: 85,10 Sopa d'au amb pistons Lluç al forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa Integral	29	Kcal: 836 Lip: 36,03 Prot: 19,02 HC: 104,37 JORNADA GASTRONÒMICA: MÚRCIA Arròs a la murciana Zarangollo Amanida d'enciam i pastanaga Pa de Calatrava	30	Kcal: 791 Lip: 21,96 Prot: 35,91 HC: 108,77 Crema de carabassa, ceba i patata Llom arrebossat casolà Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa Integral
	Kcal: 848 Lip: 24,33 Prot: 32,38 HC: 119,89		Kcal: 789 Lip: 28,60 Prot: 36,17 HC: 79,50		Kcal: 587 Lip: 22,55 Prot: 27,87 HC: 67,61		Kcal: 843 Lip: 28,83 Prot: 32,57 HC: 114,84		Kcal: 709 Lip: 29,45 Prot: 30,38 HC: 79,83



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