

Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
8	Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga Croquetes de pollastre Amanida d'enciam i remolatxa Fruita variada i Pa Integral	9	Sopa d'au (nap, xirivia) amb pasta fina Lluç al forn amb salsa de mel i mostassa amb llit de patata panadera Fruita variada i Pa Integral	10	Arròs napolitana (tomàquet) Pernilets de pollastre amb cítrics Amanida d'enciam i olives logurt i Pa Integral	11		12	Verdura tricolor (bledes, pastanaga i patata) Botifarra al forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa Integral
Kcal: 813 Lip: 32,42 Prot: 19,35 HC: 108,87		Kcal: 636 Lip: 18,40 Prot: 26,61 HC: 88,57		Kcal: 747 Lip: 28,86 Prot: 30,96 HC: 93,87				Kcal: 911 Lip: 42,41 Prot: 46,09 HC: 81,54	
15	Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga Crestes de tonyina Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa Integral	16	Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots) Pollastre al forn Amanida d'enciam i remolatxa logurt i Pa Integral	17	Espirals integrals amb sofregit de tomàquet casolà Sardines a l'andalusà Patata dau Fruita variada i Pa Integral	18	Arròs a la camperola (pèsols, ceba, pastanaga) Truita de carabassó i ceba casolana Amanida d'enciam i sèsam Fruita variada i Pa Integral	19	Vichyssoise (porro, patata, nata) Mandonguilles de vedella amb pèsols i bolets Fruita variada i Pa Integral
Kcal: 857 Lip: 35,28 Prot: 16,05 HC: 113,73		Kcal: 682 Lip: 25,49 Prot: 40,39 HC: 73,58		Kcal: 816 Lip: 30,44 Prot: 30,62 HC: 99,74		Kcal: 683 Lip: 20,82 Prot: 18,76 HC: 108,26		Kcal: 730 Lip: 34,38 Prot: 23,91 HC: 78,57	
22	Bròquil saltat amb patata Paella mixta (pastanaga, ceba, pèsols) Fruita variada i Pa Integral	23	Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots) Truita de pernil dolç casolana Amanida d'enciam i tomàquet logurt i Pa Integral	24		25	Espaguetis a la italiana Salsitxes de porc al forn Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa Integral	26	Cigrons saltats amb verdures Pollastre al forn amb salsa de poma Amanida d'enciam i brots de soja Fruita variada i Pa Integral
Kcal: 884 Lip: 17,75 Prot: 26,46 HC: 152,80		Kcal: 688 Lip: 27,68 Prot: 36,52 HC: 74,03				Kcal: 847 Lip: 36,43 Prot: 41,15 HC: 87,60		Kcal: 712 Lip: 22,44 Prot: 37,37 HC: 80,44	
29	Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga Bunyols de bacallà Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa Integral	30	Crema de porros i patata amb oli d'alfàbrega Aletes de pollastre al forn adobades amb barbacoa casolana Arròs saltat Fruita variada i Pa Integral						
Kcal: 801 Lip: 33,63 Prot: 19,63 HC: 109,42		Kcal: 676 Lip: 17,76 Prot: 27,25 HC: 100,02							



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.

ALIMENTACIÓ INTEGRATIVA EN EL TEU DIA A DIA

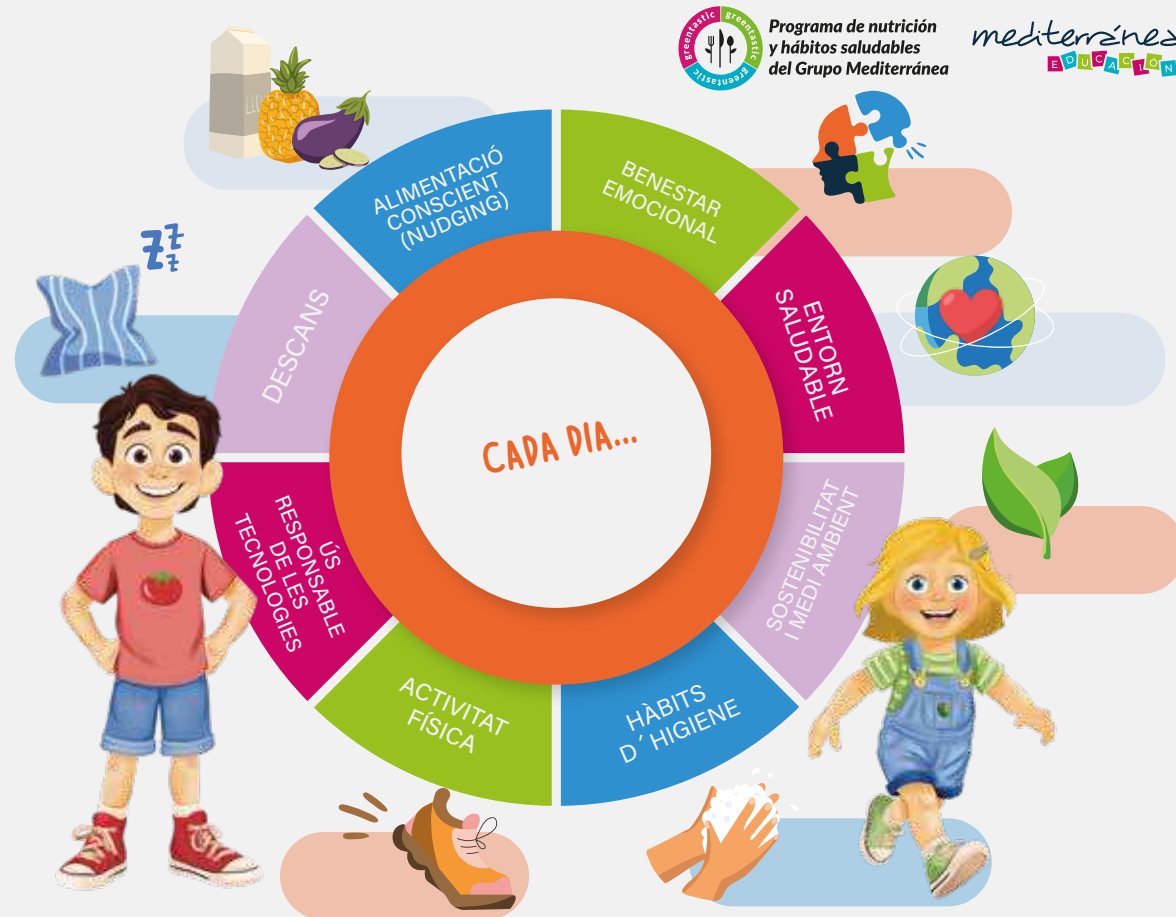
En què consisteix?

L'alimentació integrativa considera la salut des d'un punt de vista global, tenint en compte diversos factors com l'alimentació, l'estil de vida, les emocions, l'entorn i les relacions socials. Busca nodrir el cos i la ment per promoure un benestar global.



**ESCANEJA
EL NOSTRE QR
PER DESCOBRIR
CADA PUNT!**

PREPARA'T PER
**2ª EDICIÓ
PETITS XEFS**



Programa de nutrición
y hábitos saludables
del Grupo Mediterránea

mediterránea
EDUCACIÓN

SI HAS MENJAT...

PASTA ARRÒS / PATATA / LLEGUMS + CARN.....
PASTA / ARRÒS/ PATATA / LLEGUMS + PEIX.....
PASTA / ARRÒS/ PATATA / LLEGUMS + OU.....
VERDURES + CARN.....
VERDURES + PEIX.....
VERDURES + OU.....
FRUITES/ LÁCTICS.....

...HAURIES DE SOPAR

VERDURES + PEIX/ OU/ LLEGUMS
VERDURES + CARN / OU/ LLEGUMS
VERDURES + PEIX/ CARN / LLEGUMS
PASTA / ARRÒS/ PATATA / LLEGUMS+ PEIX/ OU
PASTA / ARRÒS/ PATATA / LLEGUMS+ CARN / OU
PASTA / ARRÒS/ PATATA / LLEGUMS+ PEIX/ CARN
FRUITES / LÁCTICS

OBSERVACIONS:

.....
.....