

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 Llenties guisades amb pastanaga i pebrots tricolor Lluç amb picada d'all i julivert Amanida d'enciam i olives logurt i Pa Integral	2 Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga Truita de formatge casolana Amanida d'enciam i remolatxa Fruita variada i Pa Integral	3 Escudella amb arròs Carn d'olla amb pilota (cigrons, pastanaga i patata) Fruita variada i Pa Integral
		Kcal: 689 Lip: 28,19 Prot: 35,66 HC: 73,55	Kcal: 712 Lip: 30,16 Prot: 24,01 HC: 81,63	Kcal: 888 Lip: 18,42 Prot: 41,85 HC: 129,60
6 Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots) Truita de patates casolana Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa Integral	7 Arròs a la camperola (pèsols, ceba, pastanaga) Botifarra al forn Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa Integral	8 Espirals integrals amb salsa d'espínacs (espínacs, ceba, orenga) Sardines a l'andalusa Amanida d'enciam i remolatxa logurt i Pa Integral	9 Crema torrada de ceba Estofat de gall dindi a la jardineria (pastanaga, ceba, tomàquet) Arròs saltat Fruita variada i Pa Integral	10 Patates estofades amb verdures (pèsols, pebrots, pastanaga) Crestes de tonyina Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa Integral
Kcal: 703 Lip: 24,56 Prot: 30,80 HC: 89,84	Kcal: 971 Lip: 38,28 Prot: 49,64 HC: 109,42	Kcal: 821 Lip: 29,87 Prot: 37,03 HC: 100,13	Kcal: 757 Lip: 18,07 Prot: 30,30 HC: 114,18	Kcal: 887 Lip: 37,61 Prot: 16,11 HC: 116,39
13 Trinxat de bròquil i patata Llenties estofades amb verdures i carn magra Fruita variada i Pa Integral	14 Crema de carabassa, ceba i patata Macarrons integrals a la bolonyesa de vedella amb formatge ratllat Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa Integral	15 Sopa de brou (nap, xirivia) amb pistons Lluç amb picada d'allet i salsa tàrtara casolana Patata dau Fruita variada i Pa Integral	16 Arròs 3 delícies casolà Truita de carabassó i ceba casolana Amanida d'enciam i tomàquet logurt i Pa Integral	17 Cigrons a la jardineria (tomàquet, pebrot, pastanaga) Pollastre al forn amb crosta de mel Amanida d'enciam i remolatxa Fruita variada i Pa Integral
Kcal: 816 Lip: 20,43 Prot: 33,10 HC: 119,89	Kcal: 820 Lip: 28,11 Prot: 26,18 HC: 112,45	Kcal: 678 Lip: 23,92 Prot: 27,32 HC: 86,10	Kcal: 632 Lip: 18,98 Prot: 18,30 HC: 100,70	Kcal: 762 Lip: 24,88 Prot: 36,27 HC: 80,99
20 Coliflor cruixent al forn amb patata Pizza de gall d'indi i formatge casolana Amanida d'enciam i remolatxa Fruita variada i Pa Integral	21 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	22 Arròs napolitana (tomàquet) Pernilets de pollastre amb cítrics Amanida d'enciam i olives logurt i Pa Integral	23 Verdura tricolor (bledes, pastanaga i patata) Mongetes blanques amb botifarra esparracada Fruita variada i Pa Integral	24 TASTET: PIZZA D'HUMMUS I TOMÀQUET Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga Truita de tonyina casolana Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa Integral
Kcal: 829 Lip: 28,48 Prot: 27,73 HC: 113,66	Kcal: 636 Lip: 18,40 Prot: 26,61 HC: 88,57	Kcal: 747 Lip: 28,86 Prot: 30,96 HC: 93,87	Kcal: 720 Lip: 23,12 Prot: 27,52 HC: 92,26	Kcal: 767 Lip: 27,10 Prot: 30,27 HC: 98,41
27 Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga Croquetes de pernil Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa Integral	28 Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots) Pollastre al forn Amanida d'enciam i remolatxa Fruita variada i Pa Integral	29 Espirals integrals amb sofregit de tomàquet casolà Rap a la marinera (ceba, pèsols, tomàquet) Patata dau Fruita variada i Pa Integral	30 Arròs a la camperola (pèsols, ceba, pastanaga) Truita de carabassó i ceba casolana Amanida d'enciam i sèsam Fruita variada i Pa Integral	31 MENÚ DE LA CASTANYADA Crema de carabassa, moniato i patata Mandonguilles de vedella a la jardineria Natilles de xocolata i castanya casolanes
Kcal: 784 Lip: 30,22 Prot: 15,61 HC: 107,21	Kcal: 670 Lip: 21,97 Prot: 37,07 HC: 81,89	Kcal: 737 Lip: 22,67 Prot: 31,39 HC: 97,78	Kcal: 683 Lip: 20,82 Prot: 18,76 HC: 108,26	Kcal: 569 Lip: 22,67 Prot: 23,56 HC: 63,69



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.



**ESCANEA EL NOSTRE QR
O CLICA AQUÍ
PER DESCOBRIR
CADA PUNT!**

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



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:

.....

.....



Programa de nutrición
y hábitos saludables
del Grupo Mediterránea

mediterránea
EDUCACIÓN