

Dilluns

3



10

Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga
Bunyols de bacallà

Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

17

Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots)
Truita de patates casolana
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

24

Trinxat de bròquil i patata

Llenties estofades amb verdures i carn magra

Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 816 Lip: 20,43 Prot: 33,10 HC: 119,89

Dimarts

4

Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots)
Truita de pernil dolç casolana
Amanida d'enciam i tomàquet
logurt i Pa Integral

11

Crema de porros i patata amb oli d'alfàbrega
Pollastre al forn amb salsa barbacoa casolana
Arròs saltat
Fruita variada i Pa Integral

18

Arròs a la camperola (pèsols, ceba, pastanaga)
Botifarra al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa Integral

25

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

Kcal: 820 Lip: 28,11 Prot: 26,18 HC: 112,45

Dimecres

5

Crema de blat de moro i porro
Estofat de calamar amb patata
Fruita variada i Pa Integral

12

Llenties guisades amb pastanaga i pebrots tricolor
Lluç amb picada d'all i julivert
Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa Integral

19

Espirals integrals amb salsa d'espinacs (espinacs, ceba, orenga)
Sardines a l'andalusa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

26

Sopa de brou (nap, xirivia) amb pistons

Lluç amb picada d'allet i salsa tàrtara casolana
Patata dau
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 678 Lip: 23,92 Prot: 27,32 HC: 86,10

Dijous

6

Espaguetis a la italiana
Salsitxes de porc al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

13

Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga
Truita de formatge casolana
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

20

Crema torrada de ceba
Crestes de tonyina
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

27

Arròs 3 delícies casolà

Truita de carabassó i ceba casolana
Amanida d'enciam i tomàquet
logurt i Pa Integral

Kcal: 632 Lip: 18,98 Prot: 18,30 HC: 100,70

Divendres

7

Cigrons saltats amb verdures
Pollastre al forn amb salsa de poma
Amanida d'enciam i brots de soja
Fruita variada i Pa Integral

14

Escudella amb arròs
Carn d'olla amb pilota (cigrons, pastanaga i patata)
Fruita variada i Pa Integral

21

JORNADA GASTRONÒMICA: CASTELLA I LLEÓ
Patates revolconcs
Gall dindi en pepitòria
Amanida d'enciam i olives
Pastís de poma

28

Cigrons a la jardinera (tomàquet, pebrot, pastanaga)
Pollastre al forn amb crosta de mel
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 762 Lip: 24,88 Prot: 36,27 HC: 80,99

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.

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