

Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
5	 FESTIU	6	 FESTIU	7	 FESTIU	8	Espaguetis a la italiana Croquetes de pollastre Amanida d'enciam i olives Fruita variada i Pa Integral	9	Cigrons saltats amb verdures Truita francesa casolana Amanida d'enciam i remolatxa Fruita variada i Pa Integral
12	Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga Bunyols de bacallà Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa Integral	13	Crema de porros i patata amb oli d'alfàbrega Pollastre al forn amb salsa barbacoa casolana Arròs saltat Fruita variada i Pa Integral	14	Llenties guisades amb pastanaga i pebrots tricolor Lluç amb picada d'all i julivert Amanida d'enciam i olives logurt i Pa Integral	15	Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga Truita de formatge casolana Amanida d'enciam i remolatxa Fruita variada i Pa Integral	16	Escudella amb arròs Carn d'olla amb pilota (cigrons, pastanaga i patata) Fruita variada i Pa Integral
19	Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots) Truita de patates casolana Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa Integral	20	TASTET: BANANA BREAD Arròs a la camperola (pèsols, ceba, pastanaga) Botifarra al forn Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa Integral	21	Espirals integrals amb salsa d'espinacs (espinacs, ceba, orenga) Palometa a l'andalusa Amanida d'enciam i remolatxa logurt i Pa Integral	22	Crema torrada de ceba Estofat de gall dindi a la jardinera (pastanaga, ceba, tomàquet) Arròs saltat Fruita variada i Pa Integral	23	Patates estofades amb verdures (pèsols, pebrots, pastanaga) Crestes de tonyina Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa Integral
26	Trinxat de bròquil i patata Llenties estofades amb verdures i carn magra Fruita variada i Pa Integral	27	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	28	Sopa de brou (nap, xirivia) amb pistons Lluç amb picada d'allet i salsa tàrtara casolana Patata dau Fruita variada i Pa Integral	29	Arròs 3 delícies casolà Truita de carabassó i ceba casolana Amanida d'enciam i tomàquet logurt i Pa Integral	30	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: 801 Lip: 33,63 Prot: 19,63 HC: 109,42		Kcal: 676 Lip: 17,76 Prot: 27,25 HC: 100,02		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	
Kcal: 703 Lip: 24,56 Prot: 30,80 HC: 89,84		Kcal: 1.184 Lip: 47,86 Prot: 52,94 HC: 138,65		Kcal: 795 Lip: 25,91 Prot: 39,64 HC: 100,13		Kcal: 735 Lip: 16,30 Prot: 30,00 HC: 113,61		Kcal: 866 Lip: 35,84 Prot: 15,81 HC: 115,82	
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	



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