

| Dilluns                                                                                                                                                                                                        | Dimarts                                                                                                                                                                                                        | Dimecres                                                                                                                                                                                                   | Dijous                                                                                                                                                                                                                              | Divendres                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2</b> Coliflor cruixent al forn amb patata<br>Pizza de gall dindi i formatge casolana<br>Amanida d'enciam i remolatxa<br>Fruita variada i Pa Integral<br><b>Kcal: 814 Lip: 26,08 Prot: 28,93 HC: 113,76</b> | <b>3</b> Sopa d'au (nap, xirivia) amb pasta fina<br>Lluç al forn amb salsa de mel i mostassa amb lilit de patata panadera<br>Fruita variada i Pa Integral<br><b>Kcal: 636 Lip: 18,40 Prot: 26,61 HC: 88,57</b> | <b>4</b> Arròs napolitana (tomàquet)<br>Pernilets de pollastre amb cítrics<br>Amanida d'enciam i olives<br>logurt i Pa Integral<br><b>Kcal: 747 Lip: 28,86 Prot: 30,96 HC: 93,87</b>                       | <b>5</b> Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga<br>Truita de tonyina casolana<br>Amanida d'enciam i pastanaga<br>Fruita variada i Pa Integral<br><b>Kcal: 688 Lip: 25,63 Prot: 27,55 HC: 85,38</b>                             | <b>6</b> Verdura tricolor (bledes, pastanaga i patata)<br>Mongetes blanques amb botifarra esparracada<br>Fruita variada i Pa Integral<br><b>Kcal: 720 Lip: 23,12 Prot: 27,52 HC: 92,26</b>                                            |
| <b>9</b> Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga<br>Croquetes de pernil<br>Amanida d'enciam i blat de moro<br>Fruita variada i Pa Integral<br><b>Kcal: 784 Lip: 30,22 Prot: 15,61 HC: 107,21</b>           | <b>10</b> Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots)<br>Pollastre al forn<br>Amanida d'enciam i remolatxa<br>logurt i Pa Integral<br><b>Kcal: 682 Lip: 25,49 Prot: 40,39 HC: 73,58</b>     | <b>11</b> Arròs a la camperola (pèsols, ceba, pastanaga)<br>Rap a la marinera (ceba, pèsols, tomàquet)<br>Patata dau<br>Fruita variada i Pa Integral<br><b>Kcal: 794 Lip: 19,98 Prot: 32,57 HC: 123,43</b> | <b>12</b> Vichyssoise<br>Mandonguilles de vedella amb pèsols i bolets<br>Fruita variada i Pa Integral<br><b>Kcal: 643 Lip: 22,86 Prot: 27,83 HC: 79,37</b>                                                                          | <b>13</b> MENÚ CARNESTOLTES<br>Pizza de verdures i formatge<br>Truita de botifarra d'ou casolana<br>Amanida d'enciam i sèsam<br>Plàtan amb xocolata desfeta<br><b>Kcal: 672 Lip: 35,36 Prot: 26,83 HC: 56,49</b>                      |
| <b>16</b>                                                                                                                     | <b>17</b> Bròquil saltat amb patata<br>Paella mixta (pastanaga, ceba, pèsols)<br>Fruita variada i Pa Integral<br><b>Kcal: 884 Lip: 17,75 Prot: 26,46 HC: 152,80</b>                                            | <b>18</b> Crema de blat de moro i porro<br>Estofat de calamar amb patata<br>Fruita variada i Pa Integral<br><b>Kcal: 578 Lip: 17,21 Prot: 26,67 HC: 75,50</b>                                              | <b>19</b> Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots)<br>Pollastre al forn amb salsa de poma<br>Amanida d'enciam i tomàquet<br>Fruita variada i Pa Integral<br><b>Kcal: 684 Lip: 21,92 Prot: 37,32 HC: 85,54</b> | <b>20</b> JORNADA GASTRONÒMICA: CATALUNYA<br>Canelons de carn gratinats amb beixamel<br>Truita de calçots casolana<br>Amanida d'enciam i pastanaga<br>Pa amb xocolata, oli i sal<br><b>Kcal: 701 Lip: 35,32 Prot: 18,53 HC: 77,12</b> |
| <b>23</b> Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga<br>Bunyols de bacallà<br>Amanida d'enciam i pastanaga<br>Fruita variada i Pa Integral<br><b>Kcal: 801 Lip: 33,63 Prot: 19,63 HC: 109,42</b>              | <b>24</b> Crema de porros i patata amb oli d'alfàbrega<br>Pollastre al forn amb salsa barbacoa casolana<br>Arròs saltat<br>Fruita variada i Pa Integral<br><b>Kcal: 676 Lip: 17,76 Prot: 27,25 HC: 100,02</b>  | <b>25</b> Llenties guisades amb pastanaga i pebrots tricolor<br>Lluç amb picada d'all i julivert<br>Amanida d'enciam i olives<br>logurt i Pa Integral<br><b>Kcal: 689 Lip: 28,19 Prot: 35,66 HC: 73,55</b> | <b>26</b> Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga<br>Truita de formatge casolana<br>Amanida d'enciam i remolatxa<br>Fruita variada i Pa Integral<br><b>Kcal: 712 Lip: 30,16 Prot: 24,01 HC: 81,63</b>                           | <b>27</b> Escudella amb arròs<br>Carn d'olla amb pilota (cigrons, pastanaga i patata)<br>Fruita variada i Pa Integral<br><b>Kcal: 888 Lip: 18,42 Prot: 41,85 HC: 129,60</b>                                                           |



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