

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1



**4** Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga  
Croquetes de pernil  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita variada i Pa Integral

**5** Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots)  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam i remolatxa logurt i Pa Integral

**6** Espirals integrals amb sofregit de tomàquet casolà  
Rap a la marinera (ceba, pèsols, tomàquet)  
Patata dau  
Fruita variada i Pa Integral

**7** Arròs a la camperola (pèsols, ceba, pastanaga)  
Truita de carbassó i ceba casolana  
Amanida d'enciam i sèsam  
Fruita variada i Pa Integral

**8** Vichyssoise (porro, patata, nata)  
Mandonguilles de vedella amb pèsols i bolets  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal:** 784 **Lip:** 30,22 **Prot:** 15,61 **HC:** 107,21

**Kcal:** 687 **Lip:** 25,99 **Prot:** 40,39 **HC:** 73,58

**Kcal:** 708 **Lip:** 20,31 **Prot:** 30,99 **HC:** 97,02

**Kcal:** 672 **Lip:** 20,52 **Prot:** 17,60 **HC:** 108,32

**Kcal:** 693 **Lip:** 30,31 **Prot:** 25,01 **HC:** 77,96

**11** Bròquil saltat amb patata  
Paella mixta (pastanaga, ceba, pèsols)  
Fruita variada i Pa Integral

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

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

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

**15** DIA INTERNACIONAL DE LA CELIAQUIA  
Sopa de brou (nap, xirivia) amb arròs  
Luç a l'andalusa casolà s/gluten  
Amanida d'enciam i brots de soja  
Fruita variada i Pa Integral

DIA ESPECIAL

**Kcal:** 903 **Lip:** 20,07 **Prot:** 25,96 **HC:** 152,80

**Kcal:** 693 **Lip:** 28,18 **Prot:** 36,52 **HC:** 74,03

**Kcal:** 578 **Lip:** 17,21 **Prot:** 26,67 **HC:** 75,50

**Kcal:** 701 **Lip:** 26,72 **Prot:** 26,31 **HC:** 88,19

**Kcal:** 680 **Lip:** 23,83 **Prot:** 24,85 **HC:** 93,02

**18** Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga  
Bunyols de bacallà  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita variada i Pa Integral

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

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

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

**22**



**Kcal:** 815 **Lip:** 32,67 **Prot:** 20,59 **HC:** 107,90

**Kcal:** 676 **Lip:** 17,76 **Prot:** 27,25 **HC:** 100,02

**Kcal:** 694 **Lip:** 28,69 **Prot:** 35,66 **HC:** 73,55

**Kcal:** 712 **Lip:** 30,16 **Prot:** 24,01 **HC:** 81,63

**25**

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

**27** Espirals integrals amb salsa d'espinacs (espinacs, ceba, orenga)  
Palometa a l'andalusa  
Amanida d'enciam i remolatxa logurt i Pa Integral

**28** Crema torrada de ceba  
Estofat de gall dindi a la jardineria (pastanaga, ceba, tomàquet)  
Arròs saltat  
Fruita variada i Pa Integral

**29** TASTET: SMOOTHIE DE FRUITS VERMELLS  
Patates estofades amb verdures (pèsols, pebrots, pastanaga)  
Crestes de tonyina  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita variada i Pa Integral

DIA ESPECIAL

**Kcal:** 703 **Lip:** 24,56 **Prot:** 30,80 **HC:** 89,84

**Kcal:** 801 **Lip:** 26,14 **Prot:** 38,84 **HC:** 102,30

**Kcal:** 735 **Lip:** 16,30 **Prot:** 30,00 **HC:** 113,61

**Kcal:** 1.016 **Lip:** 47,32 **Prot:** 18,86 **HC:** 124,94



Fes clic aquí per obtenir més informació sobre el nou Reial Decret



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

# 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 O CLICA AQUI 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:** .....

.....

.....