

**Dilluns**

**1** Trinxat de bròquil i patata  
Llenties estofades amb verdures i carn magra  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal:** 811 **Lip:** 20,36 **Prot:** 33,82 **HC:** 116,41

**8** Mongeta verda amb patata  
Pizza de gall dindi i formatge casolana  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal:** 787 **Lip:** 24,61 **Prot:** 25,83 **HC:** 111,96

**15** Amanida d'arròs (pastanaga, ceba, blat de moro)  
Truita de carabassó i ceba casolana  
Amanida d'enciam i sèsam  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal:** 667 **Lip:** 22,96 **Prot:** 15,04 **HC:** 100,16

**Dimarts**

**2** 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:** 809 **Lip:** 28,48 **Prot:** 23,76 **HC:** 111,90

**9** Espirals amb salsa d'espinacs (espinacs, ceba, nata)  
Lluç al forn amb salsa de mel i mostassa amb llit de patata panadera  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal:** 750 **Lip:** 19,71 **Prot:** 28,85 **HC:** 111,55

**16** Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots)  
Croquetes de pernil  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal:** 770 **Lip:** 27,59 **Prot:** 25,65 **HC:** 103,06

**Dimecres**

**3** Arròs 3 delícies casolà  
Truita de carabassó i ceba casolana  
Amanida d'enciam i tomàquet logurt i Pa Integral

**Kcal:** 624 **Lip:** 19,54 **Prot:** 17,84 **HC:** 94,07

**10** Arròs napolitana (tomàquet)  
Pernillets de pollastre amb cítrics  
Amanida d'enciam i olives logurt i Pa Integral

**Kcal:** 767 **Lip:** 32,67 **Prot:** 30,76 **HC:** 87,27

**17** Vichyssoise (porro, patata, nata)  
Rap a la marinera (ceba, pèsols, tomàquet)  
Patata dau  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal:** 688 **Lip:** 22,18 **Prot:** 28,38 **HC:** 90,64

**Dijous**

**4** Amanida de pasta (pastanaga, ceba, olives)  
Lluç amb picada d'allet i salsa tàrtara casolana  
Patata dau  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal:** 724 **Lip:** 24,09 **Prot:** 25,97 **HC:** 97,86

**11** Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet i orenga  
Truita de tonyina casolana  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal:** 684 **Lip:** 26,35 **Prot:** 27,70 **HC:** 80,71

**18** Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga  
Mandonguilles de vedella amb pèsols i bolets  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal:** 741 **Lip:** 31,97 **Prot:** 25,71 **HC:** 83,35

**Divendres**

**5** 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:** 747 **Lip:** 24,75 **Prot:** 35,14 **HC:** 82,45

**12** Amanida russa amb maionesa  
Mongetes blanques amb botifarra esparracada  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal:** 586 **Lip:** 19,89 **Prot:** 25,00 **HC:** 76,16

**19** MENÚ FI DE CURS  
Vermut (Xips i Olives)  
Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga  
Pollastre arrebossat casolà amb amanida  
Gelats i Pa Integral

**Kcal:** 971 **Lip:** 45,42 **Prot:** 37,52 **HC:** 101,87

DIA ESPECIAL



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:** .....

.....

.....