

Dilluns

2 Arròs alla Norma
Truita de carabassó i ceba casolana
Amanida d'enciam i sèsam
Fruita Variada i Pa Integral

Kcal: 782 Lip: 28,09 Prot: 22,87 HC: 112,49

9 Bullit de bròquil i patata
Paella mixta
Fruita Variada i Pa Integral

Kcal: 799 Lip: 12,85 Prot: 27,01 HC: 146,60



23 Espirals integrals amb salsa d'espinacs
Estofat de gall dindi a la jardinera
Patata dau
Fruita Variada i Pa Integral

Kcal: 709 Lip: 18,64 Prot: 31,80 HC: 101,40

Dimarts

3 Bullit de mongeta verda amb patata i oli d'oliva
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i olives
Fruita Variada i Pa Integral

Kcal: 611 Lip: 22,75 Prot: 30,62 HC: 72,33

10 Llenties estofades amb verdures
Crestes de tonyina
Amanida d'enciam i olives
Fruita Variada i Pa Integral

Kcal: 826 Lip: 33,35 Prot: 24,70 HC: 107,04

17 Arròs amb tomàquet
Bunyols de bacallà
Amanida d'enciam i sèsam
Fruita Variada i Pa Integral

Kcal: 878 Lip: 35,62 Prot: 19,00 HC: 129,48

24 Arròs a la camperola
Lluç a l'andalusa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita Variada i Pa Integral

Kcal: 805 Lip: 23,47 Prot: 24,96 HC: 126,51

Dimecres

4 Espirals integrals amb napolitana i formatge crema
Cues de rap a la marinera
Pastanaga saltada
logurt La Fageda i Pa Integral

Kcal: 756 Lip: 22,50 Prot: 38,41 HC: 102,82

11 Crema de carabassa
Pollastre al forn amb poma
Arròs saltat
logurt La Fageda i Pa Integral

Kcal: 683 Lip: 18,46 Prot: 34,68 HC: 96,15

18 Llenties estofades amb arròs
Cues de rap al forn
Samfaina
Fruita Variada i Pa Integral

Kcal: 691 Lip: 19,32 Prot: 34,57 HC: 95,98

25 Crema de carabassa
Pollastre a la llimona
Patates xips
logurt La Fageda i Pa Integral

Kcal: 944 Lip: 39,88 Prot: 37,42 HC: 106,57

Dijous

5 Sopa d'au amb pistons
Mongetes blanques amb botifarra esparracada
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita Variada i Pa Integral

Kcal: 739 Lip: 22,22 Prot: 34,20 HC: 101,53

12 Cigrons saltats amb verdures
Lluç al forn amb ceba
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita Variada i Pa Integral

Kcal: 613 Lip: 21,35 Prot: 28,80 HC: 70,77

19 Verdura tricolor (mongeta verda, pèsols, pastanaga i patata)
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i olives
Fruita Variada i Pa Integral

Kcal: 628 Lip: 22,75 Prot: 31,74 HC: 74,81

26 Llenties estofades amb verdures
Truita francesa casolana
Amanida d'enciam i olives
Fruita Variada i Pa Integral

Kcal: 651 Lip: 26,26 Prot: 29,33 HC: 75,52

Divendres

6 Vichyssoise
Mandonguilles de vedella a la jardinera
Patata dau
Fruita Variada i Pa Integral

Kcal: 645 Lip: 29,67 Prot: 21,33 HC: 73,10

13 MENÚ CARNESTOLTES
Pizza de verdures i formatge
Truita de botifarra d'ou casolana
Amanida d'enciam i tomàquet
Plàtan amb xocolata desfeta

DIA ESPECIAL

20 JORNADA GASTRONÒMICA: CATALUNYA
Canelons de carn gratinats amb beixamel
Truita de calçots casolana
Amanida d'enciam i tomàquet
Pa amb xocolata, oli i sal

DIA ESPECIAL

Kcal: 728 Lip: 38,77 Prot: 24,24 HC: 67,28

27 Bledes amb patates
Pizza de tonyina i formatge casolana
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita Variada i Pa Integral

Kcal: 628 Lip: 21,28 Prot: 22,09 HC: 86,16

mediterrànea

FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

MENÚS ELABORATS PER NUTRICIONISTA COL·LEGIADA Haidée Robert Gadella CAT001628

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