

Dilluns

5



Dimarts

6



Dimecres

7



Dijous

8

Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga
Bunyols de bacallà
Amanida d'enciam i sèsam
Fruita Variada i Pa Integral

Divendres

9

Llenties estofades amb arròs
Truita de formatge casolana
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita Variada i Pa Integral

12

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

13

Arròs a la camperola
Lluç a l'andalusa
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt La Fageda i Pa Integral

14

Crema de carabassa
Cap de llom al forn
Patata al forn
Fruita Variada i Pa Integral

15

Espirals integrals amb salsa d'espínacs
Pollastre a la llimona
Amanida d'enciam i olives
Fruita Variada i Pa Integral

16

Patates estofades amb verdures
Crestes de tonyina
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita Variada i Pa Integral

19

Kcal: 629 Lip: 23,18 Prot: 29,41 HC: 76,92

Arròs amb tomàquet
Truita de carabassó i ceba casolana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita Variada i Pa Integral

20

Kcal: 832 Lip: 27,36 Prot: 28,97 HC: 121,15

Crema de verdures
Fideus a la cassola amb carn magra
Amanida d'enciam i olives
Fruita Variada i Pa Integral

21

Kcal: 619 Lip: 19,91 Prot: 31,60 HC: 77,99

Sopa de brou amb pistons
Cues de rap a la marinera
Pèsols saltats
Fruita Variada i Pa Integral

22

Kcal: 762 Lip: 23,91 Prot: 34,84 HC: 100,40

TASTET: BANANA BREAD
Cigrons a la catalana
Croquetes de pollastre
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita Variada i Pa Integral

23

Kcal: 773 Lip: 30,36 Prot: 16,78 HC: 108,10

Coliflor cruixent al forn
Pollastre al forn amb crosta de mel
Patata al caliu
logurt La Fageda i Pa Integral

26

Kcal: 707 Lip: 22,07 Prot: 19,80 HC: 110,77

Crema de verdures
Pizza de gall d'indi i formatge casolana
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita Variada i Pa Integral

27

Kcal: 851 Lip: 20,08 Prot: 29,94 HC: 136,81

Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga
Truita de tonyina casolana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita Variada i Pa Integral

28

Kcal: 514 Lip: 11,74 Prot: 27,48 HC: 73,71

Bledes amb patates
Mongetes blanques amb botifarra esparracada
Fruita Variada i Pa Integral

29

Kcal: 1,020 Lip: 45,04 Prot: 30,74 HC: 118,83

Arròs amb carbonara vegetal
Pernilets de pollastre amb cítrics
Amanida d'enciam i olives
logurt La Fageda i Pa Integral

30

Kcal: 719 Lip: 26,83 Prot: 38,85 HC: 81,59

Sopa d'au amb pasta fina
Lluç amb samfaina
Fruita Variada i Pa Integral

Kcal: 699 Lip: 19,58 Prot: 22,56 HC: 107,24

Kcal: 737 Lip: 26,00 Prot: 28,36 HC: 96,64

Kcal: 639 Lip: 18,40 Prot: 32,12 HC: 87,67

Kcal: 829 Lip: 30,47 Prot: 34,88 HC: 106,19

Kcal: 430 Lip: 10,96 Prot: 19,27 HC: 61,99

DIA ESPECIAL

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