

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

6



7

Arròs amb tomàquet  
Llenties estofades amb verdures  
Fruita Variada i Pa Integral

1



2



3



13

Arròs integral a la camperola  
Truita de carbassó i ceba casolana  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita Variada i Pa Integral

14

Crema de verdures  
Macarrons amb bolonyesa de lleties  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita Variada i Pa Integral

15

Cigrons estofats amb verdures  
Cua de rap a la marinera  
Pèsols saltats  
Fruita Variada i Pa Integral

16

Coliflor cruixent al forn  
Mandonguilles mixtes a la jardinera  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita Variada i Pa Integral

17

DIA ESPECIAL

JORNADA GASTRONÒMICA: LA RIOJA  
Ous a la riojana  
Fritada de pollastre  
Torrija

20

Crema de cigrons, ceba i patata  
Coca de Verdures  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita Variada i Pa Integral

21

Arròs integral amb verdures  
Palometa al forn  
Samfaina  
Fruita Variada i Pa Integral

22

Llenties estofades amb verdures  
Truita de tonyina casolana  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt La Fageda i Pa Integral

23

DIA ESPECIAL

MENÚ DE SANT JORDI  
Sopa d'au amb lletres  
Llom arrebossat casolà  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita Variada i Pa Integral

24

Bullit de mongeta verda amb patata i oli d'oliva  
Mongetes blanques amb botifarra esparracada  
Fruita Variada i Pa Integral

27

Llenties estofades amb verdures  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita Variada i Pa Integral

28

Verdura tricolor (bledes, pastanaga i patata)  
Cigrons amb cuscús i verdures  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita Variada i Pa Integral

29

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

30



Kcal: 660 Lip: 22,90 Prot: 38,45 HC: 75,85

Kcal: 834 Lip: 20,76 Prot: 29,51 HC: 127,11

Kcal: 769 Lip: 29,37 Prot: 23,19 HC: 101,77



Fes clic aquí per obtenir més informació

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.



**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:** .....

.....

.....