

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 Crema de hortalisses amb crostons(brocoli, espinac, pastanaga) Roti de gall d'indi amb salsa(ceba, farigola, farina de blat de moro) Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa Integral Kcal: 499 Lip: 17,62 Prot: 21,10 HC: 63,80	3 Cigrons estofats amb verdures(carbassa,pastanaga,patata) Rap a la marinera(ceba,pebrot,pastanaga) Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa Integral	4 Macarrons integrals amb tomàquet Truita de carbassó Amanida d'enciam i pastanaga logurt i Pa integral	5 Mongeta verda amb patata Llenties estofades amb verdures(pebrot vermell, pastanaga, patata) Fruita variada i Pa Integral	6 Arròs a la camperola(bolets,pastanaga,pebrot) Ragout de vedella(pastanaga,pebrot,patata) Fruita variada i Pa Integral
9 Llenties de l'Àvia(patata,pebrot vermell, pastanaga) Llom a la planxa Amanida d'enciam i olives logurt i Pa integral Kcal: 539 Lip: 20,42 Prot: 39,48 HC: 50,96	10 Arròs a la milanesa(pebrot,pèsol,tomàquet fregit) Pollastre al forn amb una crosta de mel(herbes provençals,mel,pebre negre) Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa Integral	11 Vichyssoise amb crostons (porro,patata,ceba) Cigrons saltats(carbassó, pastanaga, pebrot vermell) Fruita variada i Pa Integral	12 Estofat de patates amb daus de verduretes(mongeta tendra,pastanaga,pebrot) Lluç amb picada d'all i julivert Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa Integral	13 MENÚ DE CARNESTOLTES Pizza Margarita Disfressada Botifarra Amanida d'enciam i pastanaga Carnaval de Fruita i Pa Integral
16 Guisat de cigrons amb hortalisses(carbassa, pastanaga, pebrot) Bacallà amb samfaina(carbassó,albergínia,tomàquet) Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa Integral Kcal: 521 Lip: 16,35 Prot: 33,90 HC: 62,10	17 Sopa de l'Àvia (col, ossos de vedella, pollastre) Truita d'espinacs Amanida d'enciam i tomàquet logurt i Pa integral	18 Crema de pèsols i pastanaga amb crostons (pèsols,pastanaga,porro,ceba,patata) Arròs a la cassola amb conill(xampinyó, pastanaga, pebrot) Fruita variada i Pa Integral	19 Macarrons integrals amb tomàquet Hamburguesa de quinoa i kale Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa Integral	20 Verdura tricolor (Mongeta verda, Pastanaga, Patata) Llonçes de gall d'indi amb daus de verdres i patata(pebrot, pastanaga, tomàquet fregit) Fruita variada i Pa Integral
23 Crema de carbassó amb crostons(carbassó,porro,patata) Seitó a l'andalusa casolana Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa Integral Kcal: 649 Lip: 34,93 Prot: 18,21 HC: 65,81	24 Panaché de verdres(pastanaga, bleda,patata) Llenties estofades amb verdres(pebrot vermell, pastanaga, patata) Fruita variada i Pa Integral	25 Macarrons integrals al pesto rosso(ceba, alfàbrega, tomàquet fregit) Ragout de vedella(pastanaga,pebrot,patata) Fruita variada i Pa Integral	26 Cigrons estofats amb verdres(carbassa,pastanaga,patata) Truita de carbassó Amanida d'enciam i pastanaga logurt i Pa integral Kcal: 695 Lip: 23,26 Prot: 16,92 HC: 102,97	27 Arròs 3 delícies casolà(blat de moro,pastanaga,pèsols) Aletes de pollastre amb salsa barbacoa Amanida d'enciam i olives Fruita variada i Pa Integral Kcal: 490 Lip: 11,99 Prot: 33,32 HC: 61,24
Kcal: 472 Lip: 12,62 Prot: 18,82 HC: 73,02	Kcal: 819 Lip: 30,33 Prot: 37,18 HC: 97,73	Kcal: 569 Lip: 21,37 Prot: 24,38 HC: 70,36	Kcal: 578 Lip: 22,62 Prot: 20,49 HC: 74,70	

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 / LÀCTICS.....

...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 / LÀCTICS

OBSERVACIONS: ☐ En els nostres menús s'ofereixen els següents aliments:

- **Aliments ecològics** (sempre que la producció ho permeti): pasta, llegums, arròs, patata, mongeta verda, carabassó, carabassa i fruita

- **Aliments de proximitat**: carn blanca, verdura crua de temporada, fruita, llegums i làctics (llet, formatge i derivats)



Programa de nutrición
y hábitos saludables
del Grupo Mediterránea

mediterránea
EDUCACIÓN