

Dilluns

2 Llenties estofades amb patata i carbassa (tomàquet,ceba,pebrot)
Truita de patates

Amanida d'enciam i pastanaga
logurt i Pa integral

Kcal: 567 **Lip:** 20,62 **Prot:** 25,78 **HC:** 70,31

9 Mongeta verda amb patata

Llenties casolanes(pastanaga,pebrot vermell,patata)

Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 444 **Lip:** 7,63 **Prot:** 18,85 **HC:** 75,08

16 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

23 Llenties de l'Àvia(patata,pebrot vermell, pastanaga)
Llom a la planxa

Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 512 **Lip:** 16,92 **Prot:** 35,90 **HC:** 55,75

Dimarts

3 Paella de verdures(pastanaga, mongeta tendra, carbassó)
Luç al forn a la llauna(all,pebre vermell,farina de blat de moro)
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 517 **Lip:** 13,39 **Prot:** 27,64 **HC:** 73,46

10 Sopa de brou amb pistons(col, ossos de vedella, pollastre)
Aletes de pollastre amb cítrics

Amanida d'enciam i pastanaga
logurt i Pa integral

Kcal: 668 **Lip:** 33,91 **Prot:** 39,69 **HC:** 51,18

17 Cigrons estofats amb verdures(carbassa,pastanaga,patata)
Seitó a l'andalusa casolana

Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 735 **Lip:** 37,02 **Prot:** 26,11 **HC:** 76,06

24 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

Kcal: 663 **Lip:** 16,06 **Prot:** 29,79 **HC:** 88,02

Dimecres

4 Verdura tricolor (Mongeta verda, Pastanaga, Patata)
Cigrons saltats(carbassó, pastanaga, pebrot vermell)

Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 549 **Lip:** 15,99 **Prot:** 20,23 **HC:** 81,92

11 Crema de carbassa amb crostons(carbassa,pastanaga,patata)
Arròs a la cassola amb conill(xampinyó, pastanaga, pebrot))

Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 569 **Lip:** 11,00 **Prot:** 18,42 **HC:** 100,78

18 Macarrons integrals amb tomàquet

Truita de carbassó

Amanida d'enciam i pastanaga
logurt i Pa integral

Kcal: 711 **Lip:** 23,09 **Prot:** 23,35 **HC:** 100,08

25 Vichyssoise amb crostons (porro,patatata,ceba)
Hamburguesa de quinoa i kale

Patata dau
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 501 **Lip:** 24,09 **Prot:** 9,22 **HC:** 61,33

Dijous

5 Crema de pastanaga amb crostons(pastanaga,porro,patata)
Llonçes de gall d'indi amb daus de verdures i patata(pebrot, pastanaga, tomàquet fregit)

Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 509 **Lip:** 12,96 **Prot:** 33,17 **HC:** 64,77

12 Fabada vegetal de mongetes blanques(pastanaga,pebrot,patata)
Truita francesa

Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 492 **Lip:** 17,62 **Prot:** 21,38 **HC:** 63,57

19 Mongeta verda amb patata

Llenties estofades amb verdures(pebrot vermell, pastanaga, patata)

Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 444 **Lip:** 7,63 **Prot:** 18,85 **HC:** 75,08

26 Espirals integrals amb salsa de verdures(carbassó,albergínia,pebrot verd)
Truita francesa

Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 549 **Lip:** 16,92 **Prot:** 19,99 **HC:** 81,81

Divendres

6 Espaguetis integrals a la italiana amb orenga
Llom a la planxa

Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 656 **Lip:** 20,15 **Prot:** 34,20 **HC:** 80,03

13 Espirals integrals a la napolitana(salsa de tomàquet, pastanaga)
Bacallà a l'all

Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 588 **Lip:** 15,51 **Prot:** 33,10 **HC:** 81,61

20 Arròs a la camperola(bolets,pastanaga,pebrot)
Ragout de vedella(pastanaga,pebrot,patata)

Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 722 **Lip:** 22,67 **Prot:** 32,40 **HC:** 100,00

27 MENÚ DE PASQUA
Cigronets a la catalana amb ou dur

Bunyols de bacallà

Amanida d'enciam i pastanaga
Mona de xocolata i Pa Integral

Kcal: 807 **Lip:** 38,73 **Prot:** 25,21 **HC:** 97,18

DIA ESPECIAL



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

MENÚ ELABORAT PER NUTRICIONISTA COL·LEGIADA: Esther Gamero Marín CAT000928

CALENDARI DE PRODUCTES DE TEMPORADA: <http://agricultura.gencat.cat/web/.content/04-alimentacio/cadena-alimentaria/codi-bones-practiques-comercials/documents/fitxers-binari/calendari-productes-temporada.pdf>

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 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