

Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
1	Mongeta verda amb patata Llenties casolanes(pastanaga,pebrot vermell,patata) Fruita variada i Pa Integral Kcal: 399 Lip: 6,73 Prot: 17,18 HC: 66,47	2	Sopa de brou amb pistons (col, vedella, pollastre) Pernilets de pollastre amb cítrics Amanida d'enciam i pastanaga logurt i Pa integral Kcal: 577 Lip: 23,89 Prot: 40,08 HC: 50,45	3	Crema de carbassa amb crostons(carbassa,pastanaga,patata) Arròs a la cassola amb conill(xampinyó, pastanaga, pebrot) Fruita variada i Pa Integral Kcal: 559 Lip: 11,91 Prot: 17,77 HC: 94,36	4	Empedrat de mongetes blanques(pastanaga,ceba,pebrot,blat de moro,oliva) Truita francesa Amanida d'enciam i olives negres Fruita variada i Pa Integral Kcal: 385 Lip: 19,10 Prot: 13,81 HC: 38,85	5	Amanida de pasta integral(pastanaga, blat de moro, oliva) Bacallà a l'all Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa Integral Kcal: 538 Lip: 15,13 Prot: 30,49 HC: 67,68
8	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: 495 Lip: 18,76 Prot: 17,96 HC: 62,95	9	Empedrat de cigrons(pastanaga,blat de moro,oliva verda) Seitó a l'andalusa casolana Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa Integral Kcal: 841 Lip: 40,58 Prot: 31,12 HC: 86,09	10	Macarrons integrals amb tomàquet Truita de carbassó Amanida d'enciam i pastanaga logurt i Pa integral Kcal: 652 Lip: 23,91 Prot: 21,84 HC: 82,65	11	Mongeta verda amb patata Llenties estofades amb verdures(pebrot vermell, pastanaga, patata) Fruita variada i Pa Integral Kcal: 399 Lip: 6,73 Prot: 17,18 HC: 66,47	12	Amanida d'arròs(blats de moro,pebrot, pastanaga, oliva verda) Ragout de vedella(pastanaga,pebrot,patata) Fruita variada i Pa Integral Kcal: 694 Lip: 26,40 Prot: 30,48 HC: 81,50
15	Llenties de l'Àvia(patata,pebrot vermell, pastanaga) Llom a la planxa Amanida d'enciam i olives negres Fruita variada i Pa Integral Kcal: 596 Lip: 25,93 Prot: 51,83 HC: 46,70	16	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: 641 Lip: 15,71 Prot: 29,13 HC: 81,07	17	Vichyssoise amb crostons (porro,patatata,ceba) Cigrons saltats(carbassó, pastanaga, pebrot vermell) Fruita variada i Pa Integral Kcal: 583 Lip: 16,96 Prot: 20,48 HC: 86,78	18	Amanida de patata(blats de moro, oliva negra,pastanaga,pebrot) Truita francesa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa Integral Kcal: 401 Lip: 17,97 Prot: 12,54 HC: 47,69	19	MENÚ FI DE CURS Pica Pica Pollastre arrebossat Amanida d'enciam i pastanaga Natilles de xocolata i Pa Integral Kcal: 820 Lip: 40,68 Prot: 25,93 HC: 84,82

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