

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 Macarrons amb tomàquet Rap a la marinera(ceba,pebrot,pastanaga) Amanida d'enciam i blat de moro logurt i Pa integral Kcal: 702 Lip: 20,82 Prot: 37,89 HC: 89,82	2 Mongeta verda amb patata Llenties estofades amb verdures(pebrot vermell, pastanaga, patata) Fruita variada i Pa Integral Kcal: 430 Lip: 7,73 Prot: 18,94 HC: 73,17	3 Arròs a la camperola(bolets,pastanaga,pebrot) Truita francesa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa Integral Kcal: 505 Lip: 13,39 Prot: 15,32 HC: 83,81
6 Llenties de l'Àvia(patata,pebrot vermell, pastanaga) Aletes de pollastre al forn amb una crosta de mel(herbes provençals,mel,pebre negre) Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa Integral Kcal: 622 Lip: 16,07 Prot: 36,77 HC: 69,97	7 Arròs a la milanesa(pebrot,pèsol,tomàquet fregit) Llom a la planxa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa Integral Kcal: 590 Lip: 20,44 Prot: 29,14 HC: 74,97	8 Vichyssoise amb crostons (porro,patatata,ceba) Cigrons saltats(carbassó, pastanaga, pebrot vermell) Fruita variada i Pa Integral Kcal: 533 Lip: 16,62 Prot: 19,50 HC: 79,09	9 Farfalle amb salsa de verdures(carbassó,albergínia,pebrot verd) Lluç amb picada d'all i julivert Patata dau logurt i Pa integral Kcal: 693 Lip: 30,62 Prot: 33,57 HC: 69,59	10 Estofat de patates amb daus de verdures(mongeta tendra,pastanaga,pebrot) Truita francesa Amanida d'enciam i olives Fruita variada i Pa Integral Kcal: 393 Lip: 12,40 Prot: 14,27 HC: 56,68
13 Llenties estofades amb daus de patata i pastanaga (tomàquet, ceba,pebrot) Bacallà amb samfaina(carbassó,albergínia,tomàquet) Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa Integral Kcal: 497 Lip: 14,06 Prot: 34,81 HC: 60,20	14 Crema de pèsols i pastanaga amb crostons (pèsols,pastanaga,porro,ceba,patata) Arròs a la cassola amb conill(xampinyó, pastanaga, pebrot)) logurt i Pa integral Kcal: 610 Lip: 14,72 Prot: 23,65 HC: 98,43	15 Sopa de l'Àvia (col, ossos de vedella, pollastre) Llonçes de gall d'indi amb daus de verdures i patata(pebrot, pastanaga, tomàquet fregit) Fruita variada i Pa Integral Kcal: 490 Lip: 10,19 Prot: 31,73 HC: 68,69	16 Verdura tricolor (Mongeta verda, Pastanaga, Patata) Cigrons estofats amb verdures(carbassa,pastanaga,patata) Fruita variada i Pa Integral Kcal: 489 Lip: 14,86 Prot: 17,42 HC: 73,93	17 Macarrons amb tomàquet Truita francesa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa Integral Kcal: 610 Lip: 19,66 Prot: 19,64 HC: 85,99
20 Crema de carbassó amb crostons(carbassó,porro,patata) Seitó a l'andalusa casolana Amanida d'enciam i pastanaga logurt i Pa integral Kcal: 676 Lip: 38,51 Prot: 21,69 HC: 61,20	21 Panaché de verdures(pastanaga, bleda,patata) Llenties estofades amb verdures(pebrot vermell, pastanaga, patata) Fruita variada i Pa Integral Kcal: 472 Lip: 12,61 Prot: 18,81 HC: 73,02	22 Macarrons vegetals al pesto rosso(ceba, alfàbrega, tomàquet fregit) Ragout de vedella(pastanaga,pebrot,patata) Fruita variada i Pa Integral Kcal: 746 Lip: 23,81 Prot: 38,91 HC: 92,23	23 Cigrons saltats(carbassó, pastanaga, pebrot vermell) Pollastre rostit a les fines herbes i llimona Amanida d'enciam i olives Fruita variada i Pa Integral Kcal: 637 Lip: 20,20 Prot: 36,96 HC: 64,47	24 Arròs 3 delícies casolà(blat de moro,pastanaga,pèsols) Truita de carbassó Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa Integral Kcal: 534 Lip: 14,70 Prot: 14,73 HC: 86,73
27 Llenties estofades amb patata i carbassa (tomàquet,ceba,pebrot) Llom a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa Integral Kcal: 546 Lip: 20,42 Prot: 35,95 HC: 56,48	28 Paella de verdures(pastanaga, mongeta tendra, carbassó) Lluç al forn a la llauna(all,pebre vermell,farina de blat de moro) Amanida d'enciam i olives Fruita variada i Pa Integral Kcal: 514 Lip: 13,37 Prot: 27,51 HC: 73,13	29 Verdura tricolor (Mongeta verda, Pastanaga, Patata) Cigrons estofats amb verdures(carbassa,pastanaga,patata) Fruita variada i Pa Integral Kcal: 489 Lip: 14,86 Prot: 17,42 HC: 73,93	30 Espirals a la italiana amb orenga Truita francesa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa Integral Kcal: 622 Lip: 20,35 Prot: 19,83 HC: 87,03	31 DIA ESPECIAL MENÚ CASTANYADA Crema de pastanaga i moniato amb crostons Pollastre arrebossat Patates rosses Postres Especial Castanyada i Pa Integral Kcal: 978 Lip: 49,51 Prot: 25,78 HC: 98,65

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 / 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: ☐ 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