

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
8 DIA ESPECIAL MENÚ DE BENVINGUDA Macarrons amb tomàquet i formatge Croquetes de Pernil Patates xip Natilles i Pa Integral Kcal: 1.118 Lip: 40,24 Prot: 27,07 HC: 157,78	9 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	10 Crema de carbassó amb crostons(carbassó,porro,patata) Aletes de pollastre amb salsa barbacoa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa Integral Kcal: 427 Lip: 14,70 Prot: 19,64 HC: 54,25	11 FESTIU	12 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
15 Llenties estofades amb patata i carbassa (tomàquet,ceba,pebrot) Llom a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga logurt i Pa integral Kcal: 573 Lip: 23,92 Prot: 39,54 HC: 51,69	16 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	17 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	18 Espirals a la italiana amb orenga Llonçes de gall d'indi amb daus de verdures i patata(pebrot, pastanaga, tomàquet fregit) Fruita variada i Pa Integral Kcal: 705 Lip: 16,26 Prot: 34,19 HC: 105,31	19 Crema de pastanaga amb crostons(pastanaga,porro,patata) Truita d'espínacs Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa Integral Kcal: 455 Lip: 16,87 Prot: 12,01 HC: 62,53
22 Mongeta verda amb patata Llenties casolanes(pastanaga,pebrot vermell,patata) Fruita variada i Pa Integral Kcal: 430 Lip: 7,73 Prot: 18,94 HC: 73,17	23 Sopa de brou amb pistons(col, ossos de vedella, pollastre) Seitó a l'andalusa casolana Amanida d'enciam i pastanaga logurt i Pa integral Kcal: 689 Lip: 36,53 Prot: 26,37 HC: 63,47	24 Crema de carbassa amb crostons(carbassa,pastanaga,patata) Arròs a la cassola amb conill(xampinyó, pastanaga, pebrot)) Fruita variada i Pa Integral Kcal: 576 Lip: 11,20 Prot: 18,73 HC: 102,94	25 Fabada vegetal de mongetes blanques(pastanaga,pebrot,patata) Pernilets de pollastre amb cítrics Amanida d'enciam i olives Fruita variada i Pa Integral Kcal: 679 Lip: 27,40 Prot: 44,27 HC: 65,87	26 Tallarins a la napolitana(salsa de tomàquet, pastanaga) Truita francesa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa Integral Kcal: 585 Lip: 19,59 Prot: 19,03 HC: 81,48
29 Cigrons estofats amb verdures(carbassa,pastanaga,patata) Ragout de vedella(pastanaga,pebrot,patata) Fruita variada i Pa Integral Kcal: 643 Lip: 21,31 Prot: 39,90 HC: 75,50	30 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: 17,51 Prot: 21,02 HC: 63,14			

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
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