

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 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	2 Panaché de verdres(pastanaga, bleda,patata) Llenties estofades amb verdres(pebrot vermell, pastanaga, patata) Fruita variada i Pa Integral Kcal: 472 Lip: 12,62 Prot: 18,82 HC: 73,02	3 Macarrons integrals al pesto rosso(ceba, alfàbrega, tomàquet fregit) Ragout de vedella(pastanaga,pebrot,patata) Fruita variada i Pa Integral Kcal: 756 Lip: 23,83 Prot: 38,95 HC: 95,85	4 Cigrons estofats amb verdres(carbassa,pastanaga,patata) Truita de carbassó Amanida d'enciam i pastanaga logurt i Pa integral Kcal: 569 Lip: 21,37 Prot: 24,38 HC: 70,36	5 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: 575 Lip: 22,52 Prot: 20,38 HC: 74,70
8 	9 Paella de verdres(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: 515 Lip: 13,41 Prot: 27,65 HC: 73,18	10 Verdura tricolor (Mongeta verda, Pastanaga, Patata) Cigrons saltats(carbassó, pastanaga, pebrot vermell) Fruita variada i Pa Integral Kcal: 540 Lip: 16,06 Prot: 20,30 HC: 80,59	11 Crema de pastanaga amb crostons(pastanaga,porro,patata) Ragout de gall d'indi amb daus de verdres i patata(pebrot, pastanaga, tomàquet fregit) Fruita variada i Pa Integral Kcal: 453 Lip: 10,23 Prot: 27,48 HC: 62,90	12 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
15 Mongeta verda amb patata Llenties casolanes(pastanaga,pebrot vermell,patata) Fruita variada i Pa Integral Kcal: 430 Lip: 7,73 Prot: 18,95 HC: 73,18	16 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: 18,74 HC: 102,94	17 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: 594 Lip: 16,11 Prot: 33,10 HC: 82,81	18 Sop de Nadal (col,ossos de vedella, pollastre) Canelons tradicionals Natilles de Vainilla i Pa Integral Kcal: 945 Lip: 26,78 Prot: 32,20 HC: 142,95	19 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

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.



**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 / 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