

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1



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

Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa integral

Kcal: 626 Lip: 28,81 Prot: 55,18 HC: 45,48

11 Guisat de cigrons amb hortalisses (carbassa, pastanaga, pebrot)
Bacallà amb samfaina (carbassó, albergínia, tomàquet)
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 486 Lip: 15,79 Prot: 31,82 HC: 56,31

18 Crema de carbassó amb crostons (carbassó, porro, patata)
Seitó a l'andalusa casolana

Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 633 Lip: 34,38 Prot: 17,91 HC: 62,36

25 Amanida de lleties (oliva verda, pebrot, pastanaga)
Truita de patates

Amanida d'enciam i pastanaga
logurt i Pa integral

Kcal: 558 Lip: 21,66 Prot: 24,40 HC: 66,57

5 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: 662 Lip: 16,05 Prot: 29,77 HC: 87,87

12 Verdura tricolor (Mongeta, Pastanaga, Patata)
Roti de gall d'indi amb salsa (ceba, farigola, farina de blat de moro)
Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa integral

Kcal: 523 Lip: 23,36 Prot: 21,19 HC: 56,91

19 Panaché de verdures (pastanaga, bleda, patata)
Amanida de lleties (oliva verda, pebrot, pastanaga)

Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 461 Lip: 13,18 Prot: 17,54 HC: 69,87

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

Kcal: 529 Lip: 13,01 Prot: 31,50 HC: 73,39

6 Vichyssoise amb crostons (porro, patata, ceba)
Cigrons saltats (carbassó, pastanaga, pebrot vermell)

Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 593 Lip: 16,91 Prot: 21,40 HC: 90,71

13 Crema de pèsols i pastanaga amb crostons
Arròs a la cassola amb conill (xampinyó, pastanaga, pebrot)

Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 587 Lip: 11,06 Prot: 20,16 HC: 103,02

20 Macarrons integrals al pesto rosso (ceba, alfàbrega, tomàquet fregit)
Ragout de vedella (pastanaga, pebrot, patata)

Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 846 Lip: 30,80 Prot: 37,56 HC: 101,79

27 Verdura tricolor (Mongeta, Pastanaga, Patata)
Empedrat de cigrons (pastanaga, blat de moro, oliva verda)

Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 616 Lip: 17,50 Prot: 23,95 HC: 92,66

7 Amanida de pasta integral (pastanaga, blat de moro, oliva)
Lluç amb picada d'all i julivert

Patata dau
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 671 Lip: 25,28 Prot: 34,66 HC: 78,31

14 Amanida de pasta integral (pastanaga, blat de moro, oliva)
Hamburguesa de quinoa i kale

Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 587 Lip: 20,70 Prot: 15,79 HC: 86,55

21 Empedrat de cigrons (pastanaga, blat de moro, oliva verda)
Truita de carbassó

Amanida d'enciam i pastanaga
logurt i Pa integral

Kcal: 680 Lip: 24,81 Prot: 29,66 HC: 85,34

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

Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 462 Lip: 10,09 Prot: 27,23 HC: 64,57

8 Amanida de patata (blat de moro, oliva negra, pastanaga, pebrot)
Truita francesa

Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 382 Lip: 16,48 Prot: 12,19 HC: 46,99

15 DIA INTERNACIONAL DE LA CELIAQUIA
Sopa de brou amb arròs (col, ossos de vedella, pollastre)
Truita d'espinacs

Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

DIA ESPECIAL

Kcal: 430 Lip: 10,66 Prot: 12,19 HC: 71,63

22 Amanida d'arròs (blat de moro, pebrot, pastanaga, oliva verda)
Aletes de pollastre amb salsa barbacoa

Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 561 Lip: 23,61 Prot: 19,01 HC: 69,89

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

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

Kcal: 721 Lip: 28,15 Prot: 50,48 HC: 70,54



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-binaris/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**



Programa de nutrición y hábitos saludables del Grupo Mediterránea

mediterránea EDUCACIÓN



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)