

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 Vichyssoise Macarrons integrals amb bolonyesa de lleties Fruita variada i Pa Kcal: 744 Lip: 19,32 Prot: 20,01 HC: 120,99	2 Coliflor cruixent al forn Estofat de gall dindi a la jardinera Arròs saltat Fruita Variada i Pa Integral Kcal: 691 Lip: 19,65 Prot: 33,16 HC: 95,83	3 Arròs integral napolitana Truita de tonyina casolana Amanida d'enciam i olives logurt i Pa Kcal: 708 Lip: 33,99 Prot: 26,03 HC: 73,66	4 Crema de mongetes blanques i porros Botifarra al forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruita Variada i Pa Integral Kcal: 885 Lip: 39,74 Prot: 48,13 HC: 79,98	5 
8 	9 Arròs integral 3 delícies casolà Truita de carabassa i ceba casolana Amanida d'enciam i sèsam Fruita Variada i Pa Integral Kcal: 738 Lip: 28,21 Prot: 23,31 HC: 97,42	10 Bullit de mongeta verda amb patata i oli d'oliva Lleties estofades amb verdures Fruita variada i Pa Kcal: 825 Lip: 18,48 Prot: 27,68 HC: 135,58	11 Espirals integrals amb sofregit casolà de pastanaga i porro Rap a l'andalusa Amanida d'enciam i remolatxa logurt i Pa Integral Kcal: 748 Lip: 21,35 Prot: 38,59 HC: 104,43	12 Bledes amb patates Pollastre al forn amb salsa de poma Arròs saltat Fruita variada i Pa Kcal: 700 Lip: 16,83 Prot: 33,89 HC: 85,60
15 Arròs integral amb sofregit de pastanaga, porro i all Truita de carabassó i ceba casolana Amanida d'enciam i olives Fruita variada i Pa Kcal: 724 Lip: 26,74 Prot: 20,05 HC: 100,77	16 Cigrons saltats amb verdures Croquetes d'espínacs Amanida d'enciam i olives Fruita Variada i Pa Integral Kcal: 1.090 Lip: 42,87 Prot: 35,96 HC: 127,40	17 Trinxat de col i patata amb allet Pollastre al forn Arròs saltat Fruita variada i Pa Kcal: 720 Lip: 17,69 Prot: 33,72 HC: 88,65	18 Lleties estofades amb verdures Estofat de calamar amb patata Amanida d'enciam i blat de moro Fruita Variada i Pa Integral Kcal: 849 Lip: 23,31 Prot: 42,46 HC: 116,85	19  MENÚ DE NADAL Sopa de Nadal Canelons de carn gratinats amb beixamel Torrons Kcal: 672 Lip: 27,55 Prot: 20,71 HC: 83,35

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:

.....

.....



Programa de nutrición
y hábitos saludables
del Grupo Mediterránea

mediterránea
EDUCACIÓN