

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 Arròs amb verdures Truita de carabassó i ceba casolana Amanida d'enciam i sèsam Fruita variada i Pa Kcal: 760 Lip: 27,55 Prot: 24,47 HC: 106,23	3 Crema de pèsols, ceba i patata Fideus a la cassola amb magra i salsitxes Amanida d'enciam i olives Fruita Variada i Pa Integral Kcal: 947 Lip: 29,31 Prot: 33,94 HC: 134,98	4 Espirals integrals amb sofregit casolà de pastanaga i porro Rap a l'andalusa Amanida d'enciam i remolatxa logurt i Pa Kcal: 734 Lip: 21,15 Prot: 37,83 HC: 102,03	5 DIA PROTEÏNA VEGETAL Crema de verdures Llenties estofades amb verdures Fruita Variada i Pa Integral Kcal: 714 Lip: 14,49 Prot: 25,64 HC: 120,98	6 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
9 Crema torrada de ceba Macarrons integrals amb bolonyesa de vedella i formatge ratllat Fruita variada i Pa Kcal: 959 Lip: 26,05 Prot: 28,72 HC: 147,12	10 Cigrons estofats amb verdures Croquetes d'espínacs Amanida d'enciam i olives Fruita Variada i Pa Integral Kcal: 969 Lip: 42,52 Prot: 27,58 HC: 110,83	11 Bullit de col i patata Pollastre al forn Arròs saltat Fruita variada i Pa Kcal: 715 Lip: 17,67 Prot: 33,45 HC: 87,50	12 Llenties estofades amb verdures Lluç amb picada d'all i julivert Amanida d'enciam i blat de moro Fruita Variada i Pa Integral Kcal: 715 Lip: 21,76 Prot: 33,79 HC: 97,00	13 MENÚ CARNESTOLTES Pizza de verdures i formatge Truita de botifarra d'ou casolana Amanida d'enciam i olives Natilles i Pa Kcal: 743 Lip: 34,11 Prot: 29,43 HC: 73,90
16 	17 Sopa de brou amb arròs Lluç amb samfaina Fruita Variada i Pa Integral Kcal: 537 Lip: 15,20 Prot: 23,47 HC: 77,65	18 Cigrons estofats amb verdures Salsitxes de porc al forn Amanida d'enciam i remolatxa Fruita variada i Pa Kcal: 1.007 Lip: 43,65 Prot: 58,08 HC: 88,52	19 Crema de blat de moro i porro Aletes de pollastre al forn adobades amb barbaoca casolana Amanida d'enciam i brots de soja Fruita Variada i Pa Integral Kcal: 658 Lip: 23,41 Prot: 27,84 HC: 81,50	20 JORNADA GASTRONÒMICA: CATALUNYA Canelons de carn gratinats amb beixamel Truita de calçots casolana Amanida d'enciam i tomàquet Pa amb xocolata, oli i sal Kcal: 624 Lip: 29,44 Prot: 17,96 HC: 70,26
23 Llenties estofades amb verdures Truita de patates casolana Amanida d'enciam i olives Fruita variada i Pa Kcal: 794 Lip: 29,45 Prot: 30,21 HC: 101,71	24 Risotto d'arròs amb carabassa Mandonguilles a la jardineria Fruita Variada i Pa Integral Kcal: 776 Lip: 22,95 Prot: 33,30 HC: 108,61	25 DIA PROTEÏNA VEGETAL Crema de carabassó Cigrons amb cuscús i verdures Fruita variada i Pa Kcal: 655 Lip: 15,29 Prot: 18,88 HC: 106,48	26 Espirals integrals amb salsa d'espínacs Seitó a l'andalusa casolà al forn Amanida d'enciam i pastanaga logurt i Pa Integral Kcal: 818 Lip: 31,44 Prot: 38,55 HC: 95,74	27 Patates estofades amb verdures Contracuixa de pollastre amb cítrics Amanida d'enciam i remolatxa Fruita variada i Pa Kcal: 764 Lip: 26,03 Prot: 35,96 HC: 93,15



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

MENÚS ELABORATS PER NUTRICIONISTA COL·LEGIADA Haidée Robert Gadella CAT001628

EN COMPLIMENT DEL REGLAMENT (UE) n° 1169/2011 SOBRE LA INFORMACIÓ ALIMENTÀRIA FACILITADA AL CONSUMIDOR, EL CENTRE TÉ DISPONIBLE PER A LA CONSULTA LA INFORMACIÓ RELATIVA A LA PRESENTACIÓ D'AL·LÈRGENS DE TOTS ELS PRODUCTES QUE ES SERVEIXEN EN ELS NOSTRES MENÚS

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