

Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
5	 FESTIU	6	 FESTIU	7	 FESTIU	8	Espirals a la italiana Bunyols de bacallà Amanida d'enciam i olives Fruita Variada i Pa Integral	9	Cigrons estofats amb verdures Truita de formatge casolana Amanida d'enciam i remolatxa Fruita variada i Pa
12	Risotto d'arròs amb carabassa Truita de patates casolana Amanida d'enciam i olives Fruita variada i Pa	13	Cigrons estofats amb verdures Mandonguilles a la jardinera Fruita Variada i Pa Integral	14	Espirals integrals amb salsa d'espínacs Rap a l'andalusa Amanida d'enciam i pastanaga logurt i Pa	15	Crema de carabassó Llenties estofades amb verdures Fruita Variada i Pa Integral	16	Patates estofades amb verdures Pernilets de pollastre amb cítrics Amanida d'enciam i remolatxa Fruita variada i Pa
19	Kcal: 773 Lip: 27,52 Prot: 20,17 HC: 109,63 Crema de carabassa Llenties estofades amb verdures Fruita variada i Pa	20	Kcal: 831 Lip: 27,89 Prot: 45,19 HC: 93,61 TASTET: BANANA BREAD Arròs amb tomàquet Lluç amb picada d'allet i salsa tàrtara casolana Amanida d'enciam i remolatxa Fruita Variada i Pa Integral	21	Kcal: 703 Lip: 21,44 Prot: 35,25 HC: 92,89 Espínacs amb patata Pollastre rostit Amanida d'enciam i olives Fruita variada i Pa	22	Kcal: 733 Lip: 16,85 Prot: 25,24 HC: 119,98 Sopa de brou amb pistons Estofat de carn magra a la jardinera Patata dau Fruita Variada i Pa Integral	23	Kcal: 833 Lip: 26,03 Prot: 35,96 HC: 93,15 Cigrons a la jardinera Truita de pernil dolç casolana Amanida d'enciam i tomàquet logurt i Pa
26	Kcal: 699 Lip: 16,37 Prot: 23,88 HC: 114,14 Vichyssoise Macarrons integrals a la bolonyesa Fruita variada i Pa	27	Kcal: 884 Lip: 30,85 Prot: 26,38 HC: 129,36 Sopa d'au amb pasta fina Lluç al forn amb salsa de mel i mostassa amb llit de patata panadera Amanida d'enciam i brots de soja Fruita Variada i Pa Integral	28	Kcal: 682 Lip: 25,87 Prot: 34,27 HC: 59,66 Arròs napolitana Truita de patates casolana Amanida d'enciam i olives logurt i Pa	29	Kcal: 1.006 Lip: 32,94 Prot: 38,97 HC: 147,56 Crema de mongetes blanques i porros Botifarra al forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruita Variada i Pa Integral	30	Kcal: 701 Lip: 31,26 Prot: 33,50 HC: 66,27 Coliflor amb patata Estofat de gall dindi a la jardinera Fruita variada i Pa
Kcal: 775 Lip: 23,89 Prot: 26,75 HC: 110,71		Kcal: 698 Lip: 22,26 Prot: 31,77 HC: 91,61		Kcal: 742 Lip: 31,95 Prot: 22,27 HC: 92,76		Kcal: 885 Lip: 39,74 Prot: 48,13 HC: 79,98		Kcal: 585 Lip: 16,90 Prot: 28,54 HC: 77,13	



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