

Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres		
2	Crema de carabassa Llenties estofades amb verdures Fruita variada i Pa	3	Arròs amb tomàquet Lluç amb picada d'allet i salsa tàrtara casolana Amanida d'enciam i remolatxa Fruita Variada i Pa Integral	4	Bròquil saltat amb patata Pollastre al curri Amanida d'enciam i olives Fruita variada i Pa	5	Sopa de brou amb pistons Estofat de carn magra a la jardineria Patata dau Fruita Variada i Pa Integral	6	Cigrons a la jardineria Truita de pernil dolç casolana Amanida d'enciam i tomàquet logurt i Pa	
Kcal: 699 Lip: 16,37 Prot: 23,88 HC: 114,14		Kcal: 678 Lip: 22,12 Prot: 23,02 HC: 99,89		Kcal: 706 Lip: 25,26 Prot: 31,21 HC: 69,89		Kcal: 845 Lip: 26,82 Prot: 34,43 HC: 112,69		Kcal: 602 Lip: 31,40 Prot: 30,18 HC: 45,07		
9	Vichyssoise Macarrons integrals a la bolonyesa Fruita variada i Pa	10	Sopa d'au amb pasta fina Seitò a l'andalusa casolà al forn Amanida d'enciam i brots de soja Fruita Variada i Pa Integral	11	Arròs napolitana Truita de formatge casolana Amanida d'enciam i olives logurt i Pa	12	Crema de mongetes blanques i porros Botifarra al forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruita Variada i Pa Integral	13	Coliflor cruixent al forn Estofat de gall dindi a la jardineria Fruita variada i Pa	
Kcal: 741 Lip: 21,84 Prot: 22,33 HC: 111,17		Kcal: 760 Lip: 29,62 Prot: 35,06 HC: 89,15		Kcal: 640 Lip: 35,81 Prot: 21,47 HC: 60,96		Kcal: 818 Lip: 35,54 Prot: 41,31 HC: 79,74		Kcal: 602 Lip: 19,32 Prot: 30,77 HC: 75,61		
16	Arròs 3 delícies casolà Truita de carabassó i ceba casolana Amanida d'enciam i sèsam Fruita variada i Pa	17	Crema de pèsols, ceba i patata Fideus a la cassola amb magra i salsitxes Amanida d'enciam i olives Fruita Variada i Pa Integral	18	Purè de verdures (mongeta verda, patata i pastanaga) Llenties amb bròquil i moniato Fruita variada i Pa	19	Espirals integrals amb sofregit casolà de pastanaga i porro Rap a l'andalusa Amanida d'enciam i remolatxa logurt i Pa Integral	DIA ESPECIAL	20	TASTET: CREPES DE LLENTIES AMB XOCOLATA Bledes amb patates Pollastre a la llimona Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa
Kcal: 737 Lip: 27,17 Prot: 22,35 HC: 104,16		Kcal: 919 Lip: 27,49 Prot: 31,15 HC: 135,09		Kcal: 688 Lip: 13,18 Prot: 26,12 HC: 117,68		Kcal: 711 Lip: 21,65 Prot: 35,53 HC: 96,93			Kcal: 649 Lip: 22,38 Prot: 32,54 HC: 78,72	
23	Crema torrada de ceba Macarrons integrals amb bolonyesa de vedella i formatge ratllat Fruita variada i Pa	24	Cigrons estofats amb verdures Croquetes d'espínacs Amanida d'enciam i olives logurt i Pa Integral	25	Bullit de col i patata Pollastre al forn Arròs saltat Fruita variada i Pa	26	Llenties estofades amb verdures Lluç amb picada d'all i julivert Amanida d'enciam i blat de moro Fruita Variada i Pa Integral	27	Arròs amb sofregit de pastanaga, porro i all Truita de carabassó i ceba casolana Amanida d'enciam i olives Fruita variada i Pa	
Kcal: 959 Lip: 26,59 Prot: 27,24 HC: 147,54		Kcal: 968 Lip: 46,33 Prot: 30,76 HC: 98,42		Kcal: 717 Lip: 17,05 Prot: 30,31 HC: 96,18		Kcal: 715 Lip: 21,76 Prot: 33,79 HC: 97,00		Kcal: 691 Lip: 25,62 Prot: 18,53 HC: 96,19		
30		31								



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.



**ESCANEJA 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