

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1



4



5

Crema torrada de ceba
Macarrons integrals amb bolonyesa de vedella i formatge ratllat
Fruita Variada i Pa Integral

6

Bullit de col i patata
Pollastre al forn
Arròs saltat
Fruita Variada i Pa Integral

7

Llenties estofades amb verdures (tomàquet, ceba, pebrot)
Seitó a l'andalusa al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita Variada i Pa Integral

8

Arròs amb tomàquet
Truita de carbassó i ceba casolana
Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa Integral

11

Bròquil saltat amb patata
Hamburguesa vegetal
Amanida de tomàquet
Fruita Variada i Pa Integral

12

Espirals integrals amb sofregit de tomàquet casolà
Truita de formatge casolana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita Variada i Pa Integral

13

Cigrons estofats amb verdures
Salsitxes de porc al forn
Patata dau
logurt i Pa Integral

14

Crema de porros
Aletes de pollastre al forn adobades amb barbacoa casolana
Arròs saltat
Fruita Variada i Pa Integral

15

DIA ESPECIAL

DIA INTERNACIONAL DE LA CELIAQUIA
Sopa de brou amb arròs
Luç a l'andalusa s/gluten
Amanida d'enciam i olives
Fruita Variada i Pa Integral

18

Amanida d'arròs
Mandonguilles a la jardineria
Fruita Variada i Pa Integral

19

Llenties estofades amb verdures (tomàquet, ceba, pebrot)
Ous durs gratinats
Amanida d'enciam i olives
Fruita Variada i Pa Integral

20

Patates estofades amb verdures (ceba, pebrot, pèsols, pastanaga)
Contraeix de pollastre amb cítrics
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita Variada i Pa Integral

21

Espirals integrals amb salsa d'espínacs
Palomet a l'andalusa casolana al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt i Pa Integral

22

Crema de carbassó, patata i ceba
Mongetes blanques saltades amb verdures
Fruita Variada i Pa Integral

Kcal: 822 Lip: 35,41 Prot: 25,95 HC: 102,79

25

Sopa de brou amb pistons
Carn magra a la jardineria (pastanaga, ceba, tomàquet)
Patata dau
Fruita Variada i Pa Integral

26

Paella vegetal
Lluç al forn amb pisto
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita Variada i Pa Integral

27

Crema de carbassa
Pollastre al curri
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita Variada i Pa Integral

28

Mongeta verda amb patata
Croquetes d'espínacs
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita Variada i Pa Integral

29

Remenat de cigrons, patata i all
Truita de pernil dolç casolana
Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa Integral

Kcal: 710 Lip: 19,77 Prot: 31,59 HC: 102,42

Kcal: 698 Lip: 19,66 Prot: 27,93 HC: 104,61

Kcal: 566 Lip: 20,37 Prot: 29,18 HC: 67,39

Kcal: 781 Lip: 32,35 Prot: 16,09 HC: 103,71

Kcal: 689 Lip: 32,84 Prot: 32,52 HC: 60,66



Fes clic aquí per obtenir més informació sobre el nou Reial Decret



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

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/ 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:

.....

.....