

Dilluns

2 Arròs integral amb tomàquet
Truita de carabassó i ceba casolana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita Variada i Pa Integral

Kcal: 694 Lip: 23,35 Prot: 20,12 HC: 100,05

9 Crema de carabassó

Botifarra al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita Variada i Pa Integral

Kcal: 827 Lip: 37,79 Prot: 46,37 HC: 76,76

16 Bullit de mongeta verda amb patata i oli
d'oliva
Bunyols de bacallà
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita Variada i Pa Integral

Kcal: 713 Lip: 30,67 Prot: 18,39 HC: 98,28

23 Bullit de bròquil i patata
Paella mixta
Tomàquet al forn
Fruita Variada i Pa Integral

Kcal: 855 Lip: 18,23 Prot: 26,95 HC: 148,93

30



Dimarts

3 Coliflor cruixent al forn
Llenties estofades amb verdures
Xampinyons saltats
Fruita Variada i Pa Integral

Kcal: 802 Lip: 20,65 Prot: 32,85 HC: 123,17

10 Macarrons integrals amb sofregit de
tomàquet i orenga
Truita de tonyina casolana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita Variada i Pa Integral

Kcal: 739 Lip: 26,16 Prot: 28,36 HC: 96,80

17 Crema de porros

Pollastre al forn
Amanida d'enciam i olives
Fruita Variada i Pa Integral

Kcal: 612 Lip: 20,78 Prot: 29,84 HC: 76,59

24 Llenties estofades amb verdures
Pizza de tonyina i formatge casolana
Amanida d'enciam i olives
Fruita Variada i Pa Integral

Kcal: 755 Lip: 22,00 Prot: 33,82 HC: 105,24

31



Dimecres

4 Crema de verdures
Cues de rap a la marinera
Patata al caliu
logurt La Fageda i Pa Integral

Kcal: 578 Lip: 17,37 Prot: 30,60 HC: 74,82

11 Verdura tricolor (bledes, pastanaga i patata)

Crestes de tonyina
Amanida d'enciam i olives
Fruita Variada i Pa Integral

Kcal: 777 Lip: 33,07 Prot: 16,15 HC: 103,16

18 Espaguetis amb carbonara vegetal

Cues de rap a la marinera
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt La Fageda i Pa Integral

Kcal: 780 Lip: 24,35 Prot: 36,22 HC: 102,33

25 Crema de carabassa
Pollastre al forn amb poma
Arròs saltat
logurt La Fageda i Pa Integral

Kcal: 683 Lip: 18,46 Prot: 34,68 HC: 96,15

Dijous

5 Sopa d'au amb pistons
Pollastre al forn amb crosta de mel
Amanida d'enciam i olives
Fruita Variada i Pa Integral

Kcal: 572 Lip: 20,89 Prot: 28,25 HC: 67,22

12 Arròs a la camperola

Pernilets de pollastre amb cítrics
Ceba confitada
logurt La Fageda i Pa Integral

Kcal: 817 Lip: 23,70 Prot: 36,12 HC: 117,64

19 Arròs integral alla Norma

Truita de carabassó i ceba casolana
Amanida d'enciam i sèsam
Fruita Variada i Pa Integral

Kcal: 769 Lip: 29,37 Prot: 23,19 HC: 101,77

26 Espirals integrals amb salsa d'espinacs
Lluç al forn amb ceba
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita Variada i Pa Integral

Kcal: 706 Lip: 19,51 Prot: 27,13 HC: 103,70

Divendres

6 Cigrons a la catalana
Croquetes de pollastre
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita Variada i Pa Integral

Kcal: 808 Lip: 35,47 Prot: 27,45 HC: 89,34

13 Cigrons a la jardinera

Lluç amb samfaina
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita Variada i Pa Integral

Kcal: 623 Lip: 21,08 Prot: 29,66 HC: 73,44

20 TASTET: CREPES DE LLENTIES AMB
XOCOLATA
Cigrons estofats amb verdures

Mandonguilles mixtes a la jardinera
Patata dau
Fruita Variada i Pa Integral

Kcal: 796 Lip: 33,99 Prot: 32,21 HC: 84,92

27 Cigrons saltats amb verdures
Truita de gall dindi casolana
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita Variada i Pa Integral

Kcal: 650 Lip: 26,56 Prot: 30,15 HC: 67,59

DIA ESPECIAL

mediterrànea

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