

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 Crema de carabassa Llenties estofades amb verdures Fruita Variada i Pa Integral Kcal: 713 Lip: 16,57 Prot: 24,64 HC: 116,54	3 Trinxat de bròquil i patata Macarrons integrals amb bolonyesa de vedella i formatge ratllat Amanida d'enciam i olives Fruita Variada i Pa Integral Kcal: 1.026 Lip: 35,98 Prot: 30,25 HC: 139,33	4 Sopa de brou amb pistons Lluç amb picada d'allet i salsa tàrtara casolana Patata dau Fruita Variada i Pa Integral Kcal: 717 Lip: 24,00 Prot: 27,35 HC: 95,83	5 Arròs 3 delícies casolà Pollastre al forn amb crosta de mel Amanida d'enciam i tomàquet logurt i Pa Integral Kcal: 727 Lip: 24,11 Prot: 36,01 HC: 94,39	6 Cigrons a la jardineria Truita de carabassó i ceba casolana Amanida d'enciam i remolatxa Fruita Variada i Pa Integral Kcal: 730 Lip: 27,60 Prot: 28,73 HC: 86,47
9 Coliflor cruixent al forn Pizza de gall dindi i formatge casolana Amanida d'enciam i remolatxa Fruita Variada i Pa Integral Kcal: 697 Lip: 23,95 Prot: 25,99 HC: 93,94	10 Sopa d'au amb pasta fina Seitó a l'andalusa casolà al forn Patata panadera Fruita Variada i Pa Integral Kcal: 836 Lip: 29,60 Prot: 36,34 HC: 106,26	11 Arròs napolitana Pernilets de pollastre amb cítrics Amanida d'enciam i tomàquet logurt i Pa Integral Kcal: 809 Lip: 26,99 Prot: 38,52 HC: 88,07	12 Verdura tricolor (bledes, pastanaga i patata) Mongetes blanques estofades amb verdures Fruita Variada i Pa Integral Kcal: 659 Lip: 17,01 Prot: 18,80 HC: 101,82	13 
16 Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga Croquetes de pernil Amanida d'enciam i blat de moro Fruita Variada i Pa Integral Kcal: 804 Lip: 28,81 Prot: 16,29 HC: 115,81	17 Llenties estofades amb verdures Pollastre al forn Amanida d'enciam i remolatxa Fruita Variada i Pa Integral Kcal: 809 Lip: 23,19 Prot: 42,03 HC: 94,40	18 Espirals integrals amb sofregit de tomàquet casolà Rap a la marinera Patata dau Fruita Variada i Pa Integral Kcal: 836 Lip: 20,46 Prot: 37,43 HC: 127,93	19 Arròs a la camperola Truita de carabassó i ceba casolana Amanida d'enciam i sèsam logurt i Pa Integral Kcal: 764 Lip: 31,26 Prot: 27,25 HC: 96,29	20 TASTET: CREPES DE LLENTIES AMB XOCOLATA Vichyssoise Mandonguilles de vedella amb pèsols i bolets Fruita Variada i Pa Integral Kcal: 765 Lip: 35,34 Prot: 30,32 HC: 80,40
23 Patata xafada amb bròquil Paella mixta Fruita Variada i Pa Integral Kcal: 851 Lip: 16,51 Prot: 26,67 HC: 147,46	24 Espaguetis integrals a la italiana Salsitxes de porc al forn Amanida d'enciam i pastanaga Fruita Variada i Pa Integral Kcal: 746 Lip: 28,87 Prot: 29,92 HC: 88,59	25 Crema de blat de moro i porro Estofat de calamar amb patata Fruita Variada i Pa Integral Kcal: 673 Lip: 17,20 Prot: 30,05 HC: 95,50	26 Llenties estofades amb verdures Truita de pernil dolç casolana Amanida d'enciam i tomàquet logurt i Pa Integral Kcal: 738 Lip: 29,67 Prot: 36,34 HC: 82,08	27 Cigrons saltats amb verdures Pollastre al forn amb salsa de poma Amanida d'enciam i brots de soja Fruita Variada i Pa Integral Kcal: 766 Lip: 23,16 Prot: 39,68 HC: 79,67
30 	31 			

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