

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>1 Vichyssoise (porro, patata, nata) Macarrons integrals amb bolonyesa de vedella i formatge ratllat</p> <p>Fruita variada i Pa</p> <p>Kcal: 740 Lip: 24,78 Prot: 22,96 HC: 104,08</p>	<p>2 Arròs amb tomàquet Trita de formatge casolana</p> <p>Amanida d'enciam i olives Fruita Variada i Pa Integral</p> <p>Kcal: 764 Lip: 35,95 Prot: 20,30 HC: 90,05</p>	<p>3 Sopa d'au amb pasta fina Lluç al forn amb salsa de mel i mostassa amb lilit de patata panadera Amanida d'enciam i brots de soja logurt i Pa</p> <p>Kcal: 635 Lip: 21,81 Prot: 31,60 HC: 77,69</p>	<p>4 Crema de mongetes blanques i porros Botifarra al forn</p> <p>Amanida d'enciam i tomàquet Fruita Variada i Pa Integral</p> <p>Kcal: 619 Lip: 23,38 Prot: 27,12 HC: 76,44</p>	<p>5 Coliflor cruixent al forn Estofat de gall dindi a la jardinera</p> <p>Fruita variada i Pa</p> <p>Kcal: 556 Lip: 17,39 Prot: 30,41 HC: 69,90</p>
<p>8 Arròs 3 delícies casolà (pastanaga, pèsol, blat de moro) Trita de patates casolana</p> <p>Amanida d'enciam i sèsam Fruita variada i Pa</p> <p>Kcal: 734 Lip: 26,77 Prot: 21,62 HC: 102,12</p>	<p>9 Amanida de pasta Palometa amb salsa de tomàquet</p> <p>Amanida d'enciam i remolatxa logurt i Pa Integral</p> <p>Kcal: 701 Lip: 28,21 Prot: 35,02 HC: 75,32</p>	<p>10 Bullit de mongeta verda amb patata i oli d'oliva Llenties estofades amb verdures (tomàquet, ceba, pebrot)</p> <p>Fruita variada i Pa</p> <p>Kcal: 635 Lip: 13,46 Prot: 25,92 HC: 102,25</p>	<p>11 Crema de pèsols, ceba i patata Fideuada amb magra</p> <p>Fruita Variada i Pa Integral</p> <p>Kcal: 722 Lip: 14,68 Prot: 27,61 HC: 121,14</p>	<p>12 Amanida Russa Pollastre a la llimona</p> <p>Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa</p> <p>Kcal: 640 Lip: 21,87 Prot: 37,56 HC: 71,23</p>
<p>15 Trinxat de col i patata amb allet Llenties estofades amb verdures (tomàquet, ceba, pebrot)</p> <p>Fruita variada i Pa</p> <p>Kcal: 647 Lip: 13,69 Prot: 26,31 HC: 106,82</p>	<p>16 Amanida de patata Hamburguesa mixta</p> <p>Amanida d'enciam i pastanaga Fruita Variada i Pa Integral</p> <p>Kcal: 626 Lip: 30,05 Prot: 25,26 HC: 64,88</p>	<p>17 Cigrons saltats amb verdures Trita de carabassó i ceba casolana</p> <p>Amanida d'enciam i olives Fruita variada i Pa</p> <p>Kcal: 721 Lip: 32,43 Prot: 26,28 HC: 78,79</p>	<p>18 Amanida d'arròs Lluç amb picada d'all i julivert</p> <p>Amanida d'enciam i blat de moro Fruita Variada i Pa Integral</p> <p>Kcal: 656 Lip: 21,06 Prot: 21,71 HC: 95,04</p>	<p>19 MENÚ FI DE CURS Vermut (Xips i Olives) Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga Croquetes de pollastre amb amanida Natilles</p> <p>Kcal: 867 Lip: 44,78 Prot: 18,25 HC: 96,85</p>

DIA ESPECIAL



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 AQUI PER DESCOBRIR CADA PUNT!



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:

.....

.....