

Dilluns

Dimarts


Dimecres


Dijous


Divendres

6  **FESTIU**

7 Espirals integrals amb salsa d'espinacs
Crestes de tonyina
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita Variada i Pa Integral

1  **FESTIU**
8 Llenties estofades amb verdures (tomàquet, ceba, pebrot)
Truita de patates casolana
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita Variada i Pa Integral

2  **FESTIU**
9 Crema torrada de ceba
Estofat de gall dindi a la jardineria
Fruita Variada i Pa Integral


3  **FESTIU**
10 Arròs a la camperola
Palomet a l'andalusa casolana al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita Variada i Pa Integral

13 Trinxat de col i patata amb carn magra
Llenties estofades amb verdures (tomàquet, ceba, pebrot)
Fruita Variada i Pa Integral
Kcal: 651 Lip: 14,02 Prot: 25,36 HC: 109,15

14 Arròs 3 delícies casolà (pastanaga, pèsol, blat de moro)
Truita de carabassó i ceba casolana
Amanida de tomàquet i pastanaga
Fruita Variada i Pa Integral
Kcal: 684 Lip: 22,24 Prot: 19,84 HC: 104,53

15 Sopa de brou amb pistons
Lluç amb picada d'allet i salsa tàrtara casolana
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita Variada i Pa Integral
Kcal: 551 Lip: 17,80 Prot: 22,48 HC: 74,91


16 Crema de carabassa
Macarrons integrals amb bolonyesa de vedella i formatge ratllat
Amanida d'enciam i olives
Fruita Variada i Pa Integral
Kcal: 654 Lip: 14,56 Prot: 30,61 HC: 99,10

17  **DIA ESPECIAL**
JORNADA GASTRONÒMICA: LA RIOJA
Ous a la riojana
Fritada de pollastre
Torrija
Kcal: 829 Lip: 26,61 Prot: 32,28 HC: 117,63

20 Coliflor cruixent al forn
Pizza de gall dindi i formatge casolana
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita Variada i Pa Integral
Kcal: 688 Lip: 23,71 Prot: 25,87 HC: 92,06

21 Mongetes blanques estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba)
Lluç al forn amb salsa de mel i mostassa amb lilit de patata panadera
Fruita Variada i Pa Integral
Kcal: 631 Lip: 16,85 Prot: 30,86 HC: 84,73

22 Crema de verdures
Pernilets de pollastre amb cítrics
Amanida d'enciam i tomàquet logurt i Pa Integral
Kcal: 580 Lip: 22,83 Prot: 36,81 HC: 56,96

23  **DIA ESPECIAL**
MENÚ SANT JORDI
Sopa de brou amb lletres
Llom arrebossat casolà
Amanida d'enciam i olives
Fruita Variada i Pa Integral
Kcal: 826 Lip: 31,47 Prot: 22,72 HC: 112,82

24 Arròs napolitana
Ous durs gratinats
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita Variada i Pa Integral
Kcal: 530 Lip: 19,56 Prot: 31,42 HC: 45,42

27 Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga
Croquetes de pernil
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita Variada i Pa Integral
Kcal: 741 Lip: 27,73 Prot: 17,44 HC: 105,71

28 Llenties amb bròquil i moniato
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita Variada i Pa Integral
Kcal: 687 Lip: 21,38 Prot: 40,70 HC: 82,35

29 Espirals integrals amb sofregit de tomàquet casolà
Hamburguesa vegetal
Patata dau
Fruita Variada i Pa Integral
Kcal: 798 Lip: 24,87 Prot: 21,23 HC: 126,25

30 Risotto d'arròs amb carabassa
Truita de carabassó i ceba casolana
Amanida de tomàquet i olives logurt i Pa Integral
Kcal: 727 Lip: 29,49 Prot: 22,95 HC: 91,27



Fes clic aquí per obtenir més informació



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!



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:

.....

.....