

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

Trinxat de col i patata amb allet  
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 carabassó 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

Kcal: 573 Lip: 23,60 Prot: 13,59 HC: 74,36

12

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

Kcal: 727 Lip: 27,29 Prot: 26,12 HC: 97,72

13

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

Kcal: 881 Lip: 35,47 Prot: 44,34 HC: 89,75

14

Crema de blat de moro i porro  
Aletes de pollastre al forn adobades amb barbaoca casolana  
Arròs saltat  
Fruita Variada i Pa Integral

Kcal: 681 Lip: 17,49 Prot: 32,07 HC: 100,18

15

DIA ESPECIAL

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

Kcal: 670 Lip: 24,79 Prot: 20,27 HC: 92,86

18

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

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

19

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

Kcal: 866 Lip: 33,29 Prot: 34,09 HC: 108,67

20

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

Kcal: 672 Lip: 22,55 Prot: 36,09 HC: 81,62

21

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

Kcal: 798 Lip: 30,88 Prot: 36,96 HC: 91,39

22

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

Kcal: 504 Lip: 12,28 Prot: 16,16 HC: 79,42

25

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

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

26

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

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

27

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

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

28

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

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

29

DIA ESPECIAL

TASTET: SMOOTHIE DE FRUITS VERMELLS  
Remenat de cigrons, patata i all  
Truita de pernil dolç casolana  
Amanida d'enciam i olives  
logurt i Pa Integral

Kcal: 840 Lip: 44,31 Prot: 35,57 HC: 69,78



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 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:** .....

.....

.....