

Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres		
2	Crema de hortalisses amb crostons(brocoli, espinac, pastanaga) Roti de gall d'indi amb salsa(ceba, farigola, farina de blat de moro) Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa Integral	3	Cigrons estofats amb verdures(carbassa, pastanaga, patata) Rap a la marinera(ceba, pebrot, pastanaga) Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa Integral	4	Macarrons integrals amb tomàquet Truita de carbassó Amanida d'enciam i pastanaga logurt i Pa integral	5	Mongeta verda amb patata Llenties estofades amb verdures(pebrot vermell, pastanaga, patata) Fruita variada i Pa Integral	6	Arròs a la camperola(bolets, pastanaga, pebrot) Ragout de vedella(pastanaga, pebrot, patata) Fruita variada i Pa Integral	
Kcal: 499 Lip: 17,62 Prot: 21,10 HC: 63,80		Kcal: 536 Lip: 15,78 Prot: 35,44 HC: 65,09		Kcal: 711 Lip: 23,09 Prot: 23,35 HC: 100,08		Kcal: 444 Lip: 7,63 Prot: 18,85 HC: 75,08		Kcal: 728 Lip: 22,82 Prot: 32,98 HC: 99,97		
9	Llenties de l'Àvia(patata, pebrot vermell, pastanaga) Llom a la planxa Amanida d'enciam i olives logurt i Pa integral	10	Arròs a la milanesa(pebrot, pèsol, tomàquet fregit) Pollastre al forn amb una crosta de mel(herbes provençals, mel, pebre negre) Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa Integral	11	Vichyssoise amb crostons (porro, patata, ceba) Cigrons saltats(carbassó, pastanaga, pebrot vermell) Fruita variada i Pa Integral	12	Estofat de patates amb daus de verduretes(mongeta tendra, pastanaga, pebrot) Lluç amb picada d'all i julivert Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa Integral	DIA ESPECIAL	13	MENÚ DE CARNESTOLTES Pizza Margarita Disfressada Botifarra Amanida d'enciam i pastanaga Carnaval de Fruita i Pa Integral
Kcal: 539 Lip: 20,42 Prot: 39,48 HC: 50,96		Kcal: 663 Lip: 16,06 Prot: 29,79 HC: 88,02		Kcal: 545 Lip: 16,91 Prot: 20,00 HC: 80,30		Kcal: 457 Lip: 14,20 Prot: 26,96 HC: 55,74			Kcal: 584 Lip: 24,42 Prot: 22,72 HC: 67,90	
16	Guisat de cigrons amb hortalisses(carbassa, pastanaga, pebrot) Bacallà amb samfaina(carbassó, albergínia, tomàquet) Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa Integral	17	Sopa de l'Àvia (col, ossos de vedella, pollastre) Truita d'espinacs Amanida d'enciam i tomàquet logurt i Pa integral	18	Crema de pèsols i pastanaga amb crostons (pèsols, pastanaga, porro, ceba, patata) Arròs a la cassola amb conill(xampinyó, pastanaga, pebrot)) Fruita variada i Pa Integral	19	Macarrons integrals amb tomàquet Hamburguesa de quinoa i kale Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa Integral		20	Verdura tricolor (Mongeta verda, Pastanaga, Patata) Llonçes de gall d'indi amb daus de verdures i patata(pebrot, pastanaga, tomàquet fregit) Fruita variada i Pa Integral
Kcal: 521 Lip: 16,35 Prot: 33,90 HC: 62,10		Kcal: 511 Lip: 18,73 Prot: 20,83 HC: 63,54		Kcal: 589 Lip: 11,22 Prot: 20,08 HC: 103,22		Kcal: 695 Lip: 23,26 Prot: 16,92 HC: 102,97		Kcal: 490 Lip: 11,99 Prot: 33,32 HC: 61,24		
23	Crema de carbassó amb crostons(carbassó, porro, patata) Seitó a l'andalusa casolana Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa Integral	24	Panaché de verdures(pastanaga, bleda, patata) Roti de gall d'indi amb salsa(ceba, farigola, farina de blat de moro) Patates xip Fruita variada i Pa Integral	25	Macarrons integrals al pesto rosso(ceba, alfàbrega, tomàquet fregit) Ragout de vedella(pastanaga, pebrot, patata) Fruita variada i Pa Integral	26	Cigrons estofats amb verdures(carbassa, pastanaga, patata) Truita de carbassó Amanida d'enciam i pastanaga logurt i Pa integral	27	Arròs 3 delícies casolà(blat de moro, pastanaga, pèsols) Aletes de pollastre amb salsa barbacoa Amanida d'enciam i olives Fruita variada i Pa Integral	
Kcal: 649 Lip: 34,93 Prot: 18,21 HC: 65,81		Kcal: 673 Lip: 28,94 Prot: 22,78 HC: 79,45		Kcal: 819 Lip: 30,33 Prot: 37,18 HC: 97,73		Kcal: 569 Lip: 21,37 Prot: 24,38 HC: 70,36		Kcal: 578 Lip: 22,62 Prot: 20,49 HC: 74,70		

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 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