

Dilluns

6



FESTIU

13 Paella de verdures(pastanaga, mongeta tendra, carbassó)
Seitó a l'andalusa casolana

Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 707 Lip: 33,29 Prot: 18,89 HC: 85,30

20 Mongeta verda amb patata

Llenties casolanes(pastanaga,pebrot vermell,patata)

Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 411 Lip: 7,08 Prot: 17,10 HC: 70,39

27 Crema de hortalisses amb crostons(brocoli, espinac, pastanaga)
Truita de formatge casolana

Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 457 Lip: 20,90 Prot: 18,64 HC: 47,81

Dimarts

7 Panaché de verdures(pastanaga,bleda,patata)
Llenties estofades amb verdures(pebrot vermell, pastanaga, patata)

Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 445 Lip: 12,56 Prot: 16,62 HC: 68,37

14 Cigrons saltats(carbassó, pastanaga, pebrot vermell)
Truita de patates

Amanida d'enciam i pastanaga
logurt i Pa integral

Kcal: 646 Lip: 24,60 Prot: 27,62 HC: 78,85

21 Crema de carbassa amb crostons(carbassa,pastanaga,patata)
Arròs a la cassola amb conill(xampinyó, pastanaga, pebrot))

Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 567 Lip: 10,84 Prot: 18,50 HC: 100,58

28 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

Kcal: 501 Lip: 15,22 Prot: 33,37 HC: 59,37

Dimecres

8 Macarrons integrals al pesto rosso(ceba, alfàbrega, tomàquet fregit)
Ragout de vedella(pastanaga,pebrot,patata)

Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 841 Lip: 30,74 Prot: 37,83 HC: 101,64

15 Verdura tricolor (Mongeta, Pastanaga, Patata)
Mandonguilles en salsa amb patata dau

Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 531 Lip: 25,41 Prot: 20,47 HC: 54,30

22 Fabada vegetal de mongetes blanques(pastanaga,pebrot,patata)
Truita francesa

Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 481 Lip: 16,22 Prot: 21,42 HC: 64,33

29 Macarrons integrals amb tomàquet

Roti de gall d'indi amb salsa(ceba,farigola,farina de blat de moro)
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt i Pa integral

Kcal: 721 Lip: 26,33 Prot: 29,69 HC: 90,60

Dijous

9 Cigrons estofats amb verdures(carbassa,pastanaga,patata)
Truita de carbassó

Amanida d'enciam i pastanaga
logurt i Pa integral

Kcal: 537 Lip: 21,31 Prot: 21,66 HC: 64,65

16 Crema de pastanaga amb crostons(pastanaga,porro,patata)
Ragout de gall d'indi amb daus de verdures i patata(pebrot, pastanaga, tomàquet fregit)

Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 462 Lip: 10,09 Prot: 27,23 HC: 64,57

23 **MENÚ SANT JORDI**
Brou amb pasta de lletres

Llibrets de llom arrebossats

Amanida d'enciam i olives
Crema Catalana i Pa Integral

Kcal: 734 Lip: 22,35 Prot: 41,35 HC: 91,46

30 Mongeta verda amb patata

Llenties estofades amb verdures(pebrot vermell, pastanaga, patata)

Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 411 Lip: 7,08 Prot: 17,10 HC: 70,39

DIA ESPECIAL

Divendres

10 Arròs 3 delícies casolà(blat de moro,pastanaga,pèsols)
Aletes de pollastre amb salsa barbaoco

Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 578 Lip: 22,62 Prot: 20,49 HC: 74,70

17 Espaguetis integrals a la italiana amb orenga
Llom a la planxa

Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 609 Lip: 20,17 Prot: 32,48 HC: 70,54

24 Espirals integrals a la napolitana(salsa de tomàquet, pastanaga)
Bacallà a l'all

Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 583 Lip: 16,40 Prot: 32,59 HC: 78,64



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

MENÚ ELABORAT PER NUTRICIONISTA COL·LEGIADA: Esther Gamero Marín CAT000928

CALENDARI DE PRODUCTES DE TEMPORADA: <http://agricultura.gencat.cat/web/.content/04-alimentacio/cadena-alimentaria/codi-bones-practiques-comercials/documents/fitxers-binari/calendari-productes-temporada.pdf>

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:

.....

.....