

**Dilluns**

**Dimarts**

**Dimecres**

**Dijous**

**Divendres**

1



**4** Llenties de l'Àvia (patata, pebrot vermell, pastanaga)  
Llom a la planxa  
  
Amanida d'enciam i olives  
logurt i Pa integral

**Kcal: 626 Lip: 28,81 Prot: 55,18 HC: 45,48**

**11** Verdura tricolor (Mongeta, Pastanaga, Patata)  
Mandonguilles en salsa amb patata dau  
  
logurt i Pa integral

**Kcal: 563 Lip: 29,41 Prot: 24,06 HC: 49,52**

**18** Crema de carbassó amb crostons (carbassó, porro, patata)  
Pizza de tonyina  
  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal: 563 Lip: 18,66 Prot: 22,69 HC: 74,24**

**25** Amanida de lleties (oliva verda, pebrot, pastanaga)  
Truita de patates  
  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt i Pa integral

**Kcal: 558 Lip: 21,66 Prot: 24,40 HC: 66,57**

**5** 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

**Kcal: 662 Lip: 16,05 Prot: 29,77 HC: 87,87**

**12** 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

**Kcal: 486 Lip: 15,79 Prot: 31,82 HC: 56,31**

**19** Panaché de verdures (pastanaga, bleda, patata)  
Amanida de lleties (oliva verda, pebrot, pastanaga)  
  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal: 461 Lip: 13,18 Prot: 17,54 HC: 69,87**

**26** Paella de verdures (pastanaga, mongeta tendra, carbassó)  
Lluç al forn a la llauna (all, pebre vermell, farina)  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal: 529 Lip: 13,01 Prot: 31,50 HC: 73,39**

**6** Vichyssoise amb crostons (porro, patata, ceba)  
Cigrons saltats (carbassó, pastanaga, pebrot vermell)  
  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal: 593 Lip: 16,91 Prot: 21,40 HC: 90,71**

**13** Crema de pèsols i pastanaga amb crostons  
Arròs a la cassola amb conill (xampinyó, pastanaga, pebrot)  
  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal: 587 Lip: 11,06 Prot: 20,16 HC: 103,02**

**20** Macarrons integrals al pesto rosso (ceba, alfàbrega, tomàquet fregit)  
Ragout de vedella (pastanaga, pebrot, patata)  
  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal: 846 Lip: 30,80 Prot: 37,56 HC: 101,79**

**27** Verdura tricolor (Mongeta, Pastanaga, Patata)  
Hamburguesa de quinoa i kale  
  
Patates xip  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal: 648 Lip: 30,18 Prot: 12,23 HC: 79,40**

**7** Amanida de pasta integral (pastanaga, blat de moro, oliva)  
Lluç amb picada d'all i julivert  
  
Patata dau  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal: 671 Lip: 25,28 Prot: 34,66 HC: 78,31**

**14** Amanida de pasta integral (pastanaga, blat de moro, oliva)  
Hamburguesa de quinoa i kale  
  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal: 587 Lip: 20,70 Prot: 15,79 HC: 86,55**

**21** Empedrat de cigrons (pastanaga, blat de moro, oliva verda)  
Truita de carbassó  
  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt i Pa integral

**Kcal: 680 Lip: 24,81 Prot: 29,66 HC: 85,34**

**28** 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**

**8** Amanida de patata (blat de moro, oliva negra, pastanaga, pebrot)  
Truita francesa  
  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal: 382 Lip: 16,48 Prot: 12,19 HC: 46,99**

**15** DIA INTERNACIONAL DE LA CELIAQUIA  
Sopa de brou amb arròs (col, ossos de vedella, pollastre)  
Truita d'espinacs  
  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita variada i Pa Integral

DIA ESPECIAL

**Kcal: 430 Lip: 10,66 Prot: 12,19 HC: 71,63**

**22** Amanida d'arròs (blat de moro, pebrot, pastanaga, oliva verda)  
Aletes de pollastre amb salsa barbacoa  
  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal: 561 Lip: 23,61 Prot: 19,01 HC: 69,89**

**29** Espaguetis integrals a la italiana amb orenga  
Llom a la planxa  
  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal: 721 Lip: 28,15 Prot: 50,48 HC: 70,54**



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:** .....

.....

.....