

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 Coliflor amb patata Llenties estofades amb verdures Fruita variada i Pa Kcal: 693 Lip: 16,42 Prot: 25,02 HC: 111,00	3 Arròs amb tomàquet Lluç amb picada d'allet i salsa tàrtara casolana Amanida d'enciam i remolatxa Fruita Variada i Pa Integral Kcal: 678 Lip: 22,12 Prot: 23,02 HC: 99,89	4 Crema de carabassa Pollastre al curri Amanida d'enciam i olives Fruita variada i Pa Kcal: 694 Lip: 25,55 Prot: 29,41 HC: 71,20	5 Sopa de brou amb pistons Estofat de carn magra a la jardineria Patata dau Fruita Variada i Pa Integral Kcal: 845 Lip: 26,82 Prot: 34,43 HC: 112,69	6  FESTIU
9 Vichyssoise Macarrons integrals amb bolonyesa de llenties Fruita variada i Pa Kcal: 744 Lip: 19,32 Prot: 20,01 HC: 120,99	10 Sopa d'au amb pasta fina Seitó a l'andalusa casolà al forn Amanida d'enciam i brots de soja Fruita Variada i Pa Integral Kcal: 760 Lip: 29,62 Prot: 35,06 HC: 89,15	11 Crema de mongetes blanques i porros Botifarra al forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa Kcal: 804 Lip: 35,34 Prot: 40,55 HC: 77,34	12 Arròs napolitana Remenat d'ous Amanida d'enciam i olives logurt i Pa Integral Kcal: 717 Lip: 33,77 Prot: 21,75 HC: 83,96	13 Coliflor cruixent al forn Estofat de gall dindi a la jardineria Arròs saltat Fruita variada i Pa Kcal: 713 Lip: 19,51 Prot: 33,16 HC: 102,11
16 Arròs 3 delícies casolà Llenties estofades amb verdures Fruita variada i Pa Kcal: 821 Lip: 15,16 Prot: 27,00 HC: 148,28	17 Crema de pèsols, ceba i patata Fideus a la cassola amb magra i salsitxes Amanida d'enciam i olives Fruita Variada i Pa Integral Kcal: 919 Lip: 27,49 Prot: 31,15 HC: 135,09	18 Espirals integrals amb sofregit casolà de pastanaga i porro Rap a l'andalusa Amanida d'enciam i remolatxa logurt i Pa Integral Kcal: 711 Lip: 21,65 Prot: 35,53 HC: 96,93	19 Bullit de mongeta verda amb patata i oli d'oliva Truita de carabassa i ceba casolana Amanida de tomàquet i pastanaga Fruita variada i Pa Kcal: 557 Lip: 23,18 Prot: 17,30 HC: 69,07	20  DIA ESPECIAL TASTET: CREPES DE LLENTIES AMB XOCOLATA Bledes amb patates Pollastre a la llimona Arròs saltat Fruita variada i Pa Kcal: 702 Lip: 17,29 Prot: 33,80 HC: 103,42
23 Bròquil saltat amb patata Macarrons integrals amb bolonyesa de vedella i formatge ratllat Fruita variada i Pa Kcal: 802 Lip: 24,78 Prot: 26,07 HC: 114,10	24 Cigrons saltats amb verdures Croquetes d'espínacs Amanida d'enciam i olives logurt i Pa Integral Kcal: 871 Lip: 43,16 Prot: 26,16 HC: 86,07	25 Trinxat de col i patata amballet Pollastre al forn Arròs saltat Fruita variada i Pa Kcal: 723 Lip: 17,07 Prot: 30,58 HC: 97,33	26 Llenties estofades amb verdures Lluç amb picada d'all i julivert Amanida d'enciam i blat de moro Fruita Variada i Pa Integral Kcal: 715 Lip: 21,76 Prot: 33,79 HC: 97,00	27 Arròs amb sofregit de pastanaga, porro i all Truita de carabassó i ceba casolana Amanida d'enciam i olives Fruita variada i Pa Kcal: 691 Lip: 25,62 Prot: 18,53 HC: 96,19
30  FESTIU	31  FESTIU			

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