

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1



4 Crema torrada de ceba
Macarrons integrals amb bolonyesa de vedella i formatge ratllat
Fruita Variada i Pa Integral.

5 Cigrons saltats amb verdures
Croquetes d'espínacs
Amanida d'enciam i olives logurt 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 carbassó i ceba casolana
Amanida d'enciam i olives
Fruita Variada i Pa Integral.

Kcal: 866 **Lip:** 22,85 **Prot:** 26,16 **HC:** 138,09

Kcal: 853 **Lip:** 43,08 **Prot:** 25,93 **HC:** 81,97

Kcal: 599 **Lip:** 14,96 **Prot:** 31,79 **HC:** 87,79

Kcal: 878 **Lip:** 38,42 **Prot:** 31,80 **HC:** 103,23

Kcal: 711 **Lip:** 28,14 **Prot:** 19,37 **HC:** 97,74

11 Bròquil saltat amb patata
Hamburguesa vegetal
Amanida de tomàquet
Fruita Variada i Pa Integral.

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

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

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

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

DIA ESPECIAL

Kcal: 570 **Lip:** 23,68 **Prot:** 14,35 **HC:** 73,16

Kcal: 723 **Lip:** 27,37 **Prot:** 26,88 **HC:** 96,52

Kcal: 877 **Lip:** 35,55 **Prot:** 45,10 **HC:** 88,55

Kcal: 677 **Lip:** 17,57 **Prot:** 32,83 **HC:** 98,98

Kcal: 666 **Lip:** 24,87 **Prot:** 21,03 **HC:** 91,66

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

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

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

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

22



Kcal: 818 **Lip:** 35,49 **Prot:** 26,71 **HC:** 101,59

Kcal: 862 **Lip:** 33,37 **Prot:** 34,85 **HC:** 107,47

Kcal: 668 **Lip:** 22,63 **Prot:** 36,85 **HC:** 80,42

Kcal: 794 **Lip:** 30,96 **Prot:** 37,72 **HC:** 90,19

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

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

27 Crema de carbassa
Pollastre al curri
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita Variada i Pa Integral.

28 Mongeta verda amb patata
Llenties estofades amb verdures (tomàquet, ceba, pebrot)
Fruita Variada i Pa Integral.

29 Remenat de cigrons, patata i all
Truita de pernil dolç casolana
Amanida d'enciam i tomàquet
logurt i Pa Integral.

Kcal: 706 **Lip:** 19,85 **Prot:** 32,35 **HC:** 101,22

Kcal: 694 **Lip:** 19,74 **Prot:** 28,69 **HC:** 103,41

Kcal: 562 **Lip:** 20,45 **Prot:** 29,94 **HC:** 66,19

Kcal: 724 **Lip:** 14,07 **Prot:** 29,07 **HC:** 122,46

Kcal: 657 **Lip:** 29,21 **Prot:** 33,56 **HC:** 60,74



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:

.....

.....