

Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
9	Llenties estofades amb verdures Truita de formatge casolana Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa Integral	10	Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga Lluç amb picada d'all i julivert Patata al forn Fruita variada i Pa Integral	11	 FESTIU	12	Risotto de carabassa Mandonguilles a la jardinera Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa Integral	13	Crema de llegums i verdures Contracuixa de pollastre amb cítrics Amanida d'enciam i remolatxa logurt La Fageda i Pa Integral
Kcal: 717 Lip: 29,03 Prot: 31,71 HC: 83,18		Kcal: 619 Lip: 21,20 Prot: 23,06 HC: 82,69				Kcal: 900 Lip: 39,56 Prot: 29,82 HC: 108,87		Kcal: 880 Lip: 29,55 Prot: 55,41 HC: 90,41	
16	Mongeta verda amb patata Llenties guisades amb pastanaga i pebrots tricolor Fruita variada i Pa Integral	17	Arròs a la camperola Suquet de cues de rap Patata dau Fruita variada i Pa Integral	18	Mongetes blanques estofades amb verdures Truita de tonyina casolana Amanida d'enciam i olives Fruita variada i Pa Integral	19	Crema de carabassa Pollastre al forn amb crosta de mel Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa Integral	20	Espirals a la italiana Capçada de porc rostida amb pastanaga i porro Amanida d'enciam i remolatxa logurt La Fageda i Pa Integral
Kcal: 683 Lip: 14,20 Prot: 27,68 HC: 113,95		Kcal: 783 Lip: 19,93 Prot: 37,88 HC: 114,90		Kcal: 650 Lip: 30,24 Prot: 28,05 HC: 62,37		Kcal: 575 Lip: 20,65 Prot: 33,63 HC: 63,72		Kcal: 808 Lip: 28,63 Prot: 40,51 HC: 95,90	
23	Sopa d'au amb pasta fina Lluç arrebossat casolà Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa Integral	24	Arròs napolitana Pastís de cigrons amb hortalisses Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa Integral	25	Crema de verdures Estofat de gall d'indi a la jardinera Patata panadera Fruita variada i Pa Integral	26	Mongetes blanques estofades amb verdures Truita de pernil dolç casolana Amanida d'enciam i remolatxa logurt La Fageda i Pa Integral	27	Bròquil cruixent al forn Macarrons amb bolonyesa de llenties Fruita variada i Pa Integral
Kcal: 643 Lip: 25,91 Prot: 27,99 HC: 73,85		Kcal: 737 Lip: 21,21 Prot: 18,98 HC: 117,89		Kcal: 677 Lip: 18,36 Prot: 33,98 HC: 94,42		Kcal: 620 Lip: 29,08 Prot: 29,29 HC: 56,76		Kcal: 876 Lip: 18,35 Prot: 30,00 HC: 145,04	
30	Arròs alla Norma Truita de carabassó i ceba casolana Amanida d'enciam i sèsam Fruita variada i Pa Integral								
Kcal: 751 Lip: 28,17 Prot: 22,26 HC: 105,04									

mediterrànea



Programa de nutrició
i hàbits saludables
del Grup Mediterranea

APRENGUEM A MENJAR... CUINANT



- ★ TÈCNIQUES CULINÀRIES
- ★ ESTRIS I PARAMENT DE CUINA
- ★ INGREDIENTS "GREENTASTIC"



ESCANEJA el nostre codi QR per
descobrir UNA RECEPTE CADA MES
AJUDA'NS a identificar les estrelles en
les receptes

Observacions:

PARTICIPAR EN LA CUINA ENS AJUDA A:

CONÈIXER

NOUS ALIMENTS,
DIFERENTS FORMES
D'ELABORACIÓ I
PRESENTACIÓ DELS
ALIMENTS, EVITANT LA
MONOTONIA.

APRENDRE

A TENIR UNA
ALIMENTACIÓ
SALUDABLE I
VARIADA

INSTAURAR

HÀBITS D'HIGIENE (RENTAR
ELS ALIMENTS, MANTENIR
LA CUINA I ESTRIS NETS,
RENTAR-SE LES MANS,
GESTIONAR ELS RESIDUS
QUE ES GENEREN, ...)

ESTIMULAR

LA NOSTRA
COORDINACIÓ I
CREATIVITAT

COM PODEM AJUDAR EN LA CUINA?

- ACOMPANYANT A FER LA COMPRA I COL·LOCANT-LA
- BUSCANT IDEES DE RECEPTES
- CONTROLANT ELS TEMPS DE CUINAT
- PREPARANT ELS ALIMENTS QUE UTILITZAREM
- PROVANT LES ELABORACIONS
- AJUDANT A NETEJAR I RECOLLIR EN ACABAR

Si has menjat...

...hauries de sopar

PASTA/ARRÒS/PATATA/LLEGUMS + CARN	VERDURES + PEIX/OU
PASTA/ARRÒS/PATATA/LLEGUMS + PEIX	VERDURES + CARN/OU
PASTA/ARRÒS/PATATA/LLEGUMS + OU	VERDURES + PEIX/CARN
VERDURES + CARN	PASTA/ARRÒS/PATATA/LLEGUMS + PEIX/OU
VERDURES + PEIX	PASTA/ARRÒS/PATATA/LLEGUMS + CARN/OU
VERDURES + OU	PASTA/ARRÒS/PATATA/LLEGUMS + PEIX/CARN
FRUITES/LÀCTICS	FRUITES/LÀCTICS

mediterrànea