

**Dilluns**

6



13

Llenties estofades amb patata i carbassa (tomàquet,ceba,pebrot)  
Truita de patates

Amanida d'enciam i pastanaga logurt i Pa integral

**Kcal: 541 Lip: 21,01 Prot: 23,46 HC: 64,68**

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)  
Roti de gall d'indi amb salsa(ceba,farigola, farina de blat de moro)  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal: 498 Lip: 17,47 Prot: 21,20 HC: 63,75**

**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

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**

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

Truita de carbassó

Amanida d'enciam i pastanaga logurt i Pa integral

**Kcal: 671 Lip: 24,25 Prot: 21,13 HC: 89,46**

**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**

**Divendres**

10

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

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:** .....

.....

.....