

**Dilluns**

**2** Llenties estofades amb patata i carbassa (tomàquet,ceba,pebrot)  
Truita de patates  
  
Amanida d'enciam i pastanaga logurt i Pa integral

**Kcal: 567 Lip: 20,62 Prot: 25,78 HC: 70,31**

**9** Mongeta verda amb patata  
  
Lluç amb arrebossat  
  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal: 465 Lip: 17,69 Prot: 15,47 HC: 58,97**

**16** 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: 499 Lip: 17,62 Prot: 21,10 HC: 63,80**

**23** Llenties de l'Àvia( patata,pebrot vermell, pastanaga)  
Llom a la planxa  
  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal: 512 Lip: 16,92 Prot: 35,90 HC: 55,75**

**Dimarts**

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

**Kcal: 517 Lip: 13,39 Prot: 27,64 HC: 73,46**

**10** Sopa de brou amb pistons(col, ossos de vedella, pollastre)  
Aletes de pollastre amb cítrics  
  
Amanida d'enciam i pastanaga logurt i Pa integral

**Kcal: 668 Lip: 33,91 Prot: 39,69 HC: 51,18**

**17** Cigrons estofats amb verdures(carbassa,pastanaga,patata)  
Seitó a l'andalusa casolana  
  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal: 735 Lip: 37,02 Prot: 26,11 HC: 76,06**

**24** 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: 663 Lip: 16,06 Prot: 29,79 HC: 88,02**

**Dimecres**

**4** Verdura tricolor (Mongeta verda, Pastanaga, Patata)  
Cigrons saltats(carbassó, pastanaga, pebrot vermell)  
  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal: 549 Lip: 15,99 Prot: 20,23 HC: 81,92**

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

**Kcal: 569 Lip: 11,00 Prot: 18,42 HC: 100,78**

**18** Macarrons integrals amb tomàquet  
  
Truita de carbassó  
  
Amanida d'enciam i pastanaga logurt i Pa integral

**Kcal: 711 Lip: 23,09 Prot: 23,35 HC: 100,08**

**25** Vichyssoise amb crostons (porro,patatata,ceba)  
Hamburguesa de quinoa i kale  
  
Patata dau  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal: 501 Lip: 24,09 Prot: 9,22 HC: 61,33**

**Dijous**

**5** Crema de pastanaga amb crostons(pastanaga,porro,patata)  
Llonçes de gall d'indi amb daus de verdures i patata(pebrot, pastanaga, tomàquet fregit)  
  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal: 509 Lip: 12,96 Prot: 33,17 HC: 64,77**

**12** Fabada vegetal de mongetes blanques(pastanaga,pebrot,patata)  
Truita francesa  
  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal: 492 Lip: 17,62 Prot: 21,38 HC: 63,57**

**19** Mongeta verda amb patata  
  
Llenties estofades amb verdures(pebrot vermell, pastanaga, patata)  
  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal: 444 Lip: 7,63 Prot: 18,85 HC: 75,08**

**26** Espirals integrals amb salsa de verdures(carbassó,albergínia,pebrot verd)  
Truita francesa  
  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal: 549 Lip: 16,92 Prot: 19,99 HC: 81,81**

**Divendres**

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

**Kcal: 656 Lip: 20,15 Prot: 34,20 HC: 80,03**

**13** 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: 588 Lip: 15,51 Prot: 33,10 HC: 81,61**

**20** Arròs a la camperola(bolets,pastanaga,pebrot)  
Ragout de vedella(pastanaga,pebrot,patata)  
  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal: 722 Lip: 22,67 Prot: 32,40 HC: 100,00**

**27** MENÚ DE PASQUA  
Cigronets a la catalana amb ou dur  
  
Bunyols de bacallà  
  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Natilles de xocolata i Pa Integral

**Kcal: 810 Lip: 34,62 Prot: 26,81 HC: 105,43**

**DIA ESPECIAL**



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:** .....

.....

.....