

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga Truita de formatge casolana Amanida d'enciam i remolatxa Fruita Variada i Pa Integral Kcal: 734 Lip: 29.85 Prot: 23.55 HC: 89.53	2 Llenties guisades amb pastanaga i pebrots tricolor Lluç amb picada d'all i julivert Amanida d'enciam i olives logurt i Pa Integral Kcal: 689 Lip: 27.97 Prot: 35.73 HC: 74.18	3 Escudella Catalana amb arròs Carn d'olla amb pilota (cigrons, col i pilota) Fruita Variada i Pa Integral Kcal: 652 Lip: 14.45 Prot: 29.47 HC: 98.64
6 Llenties estofades amb verdures Truita de patates casolana Amanida d'enciam i tomàquet Fruita Variada i Pa Integral Kcal: 780 Lip: 25.95 Prot: 31.24 HC: 105.38	7 Arròs a la camperola Seitó a l'andalusa casolà al forn Amanida d'enciam i blat de moro Fruita Variada i Pa Integral Kcal: 872 Lip: 28.16 Prot: 35.63 HC: 122.71	8 Espirals integrals amb salsa d'espinacs Botifarra al forn Amanida d'enciam i remolatxa logurt i Pa Integral Kcal: 914 Lip: 41.71 Prot: 52.35 HC: 81.02	9 Crema torrada de ceba Estofat de gall dindi a la jardinera Arròs saltat Fruita Variada i Pa Integral Kcal: 848 Lip: 18.70 Prot: 32.76 HC: 132.62	10 Patates estofades amb verdures Crestes de tonyina Amanida d'enciam i pastanaga Fruita Variada i Pa Integral Kcal: 896 Lip: 35.69 Prot: 16.70 HC: 123.71
13 Trinxat de bròquil i patata Llenties estofades amb verdures i carn magra Fruita Variada i Pa Integral Kcal: 869 Lip: 19.06 Prot: 32.74 HC: 137.23	14 Crema de carabassa Macarrons integrals amb bolonyesa de vedella i formatge ratllat Amanida d'enciam i olives Fruita Variada i Pa Integral Kcal: 892 Lip: 33.63 Prot: 27.64 HC: 118.22	15 Sopa de brou amb pistons Lluç amb picada d'allet i salsa tàrtara casolana Patata dau Fruita Variada i Pa Integral Kcal: 871 Lip: 29.28 Prot: 31.95 HC: 130.95	16 Arròs 3 delícies casolà Truita de carabassó i ceba casolana Amanida d'enciam i tomàquet logurt i Pa Integral Kcal: 697 Lip: 25.65 Prot: 24.36 HC: 95.15	17 Cigrons a la jardinera Pollastre al forn amb crosta de mel Amanida d'enciam i remolatxa Fruita Variada i Pa Integral Kcal: 776 Lip: 26.23 Prot: 44.28 HC: 85.71
20 Coliflor cruixent al forn Pizza de gall d'indi i formatge casolana Amanida d'enciam i remolatxa Fruita Variada i Pa Integral Kcal: 712 Lip: 25.99 Prot: 24.82 HC: 94.56	21 Sopa d'au amb pasta fina Lluç al forn amb salsa de mel i mostassa amb llit de patata panadera Fruita Variada i Pa Integral Kcal: 642 Lip: 16.98 Prot: 30.51 HC: 90.39	22 Arròs napolitana Pollastre rostit Poma al forn logurt i Pa Integral Kcal: 794 Lip: 26.24 Prot: 36.93 HC: 87.67	23 Verdura tricolor (bledes, pastanaga i patata) Mongetes blanques amb botifarra esparracada Fruita Variada i Pa Integral Kcal: 655 Lip: 20.19 Prot: 26.90 HC: 86.42	24 TASTET: PIZZA D'HUMMUS I TOMÀQUET Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga Truita de tonyina casolana Amanida d'enciam i pastanaga Fruita Variada i Pa Integral Kcal: 785 Lip: 28.41 Prot: 29.27 HC: 101.81
27 Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga Croquetes de pernil Amanida d'enciam i blat de moro Fruita Variada i Pa Integral Kcal: 804 Lip: 28.81 Prot: 16.29 HC: 115.81	28 Llenties estofades amb verdures Truita de carabassó i ceba casolana Amanida d'enciam i remolatxa Fruita Variada i Pa Integral Kcal: 748 Lip: 25.31 Prot: 30.82 HC: 99.88	29 Espirals integrals amb sofregit de tomàquet casolà Rap a la marinera Patata dau Fruita Variada i Pa Integral Kcal: 997 Lip: 26.59 Prot: 41.96 HC: 162.80	30 MENÚ CASTANYADA Crema de carabassa, moniato i patata Mandonguilles amb sípia Natilles de xocolata i castanya casolanes Kcal: 681 Lip: 32.63 Prot: 26.42 HC: 66.56	31

DIA ESPECIAL

DIA ESPECIAL



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

EN COMPLIMENT DEL REGLAMENT (UE) n° 1169/2011 SOBRE LA INFORMACIÓ ALIMENTÀRIA FACILITADA AL CONSUMIDOR, EL CENTRE TÉ DISPONIBLE PER A LA CONSULTA LA INFORMACIÓ RELATIVA A LA PRESENTACIÓ D'AL·LÈRGENS DE TOTS ELS PRODUCTES QUE ES SERVEIXEN EN ELS NOSTRES MENUS

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.



**ESCANEA 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