

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 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	2 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	3 Arròs napolitana Pernilets de pollastre amb cítrics Amanida d'enciam i tomàquet logurt i Pa Integral Kcal: 804 Lip: 26,49 Prot: 38,52 HC: 88,07	4 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	5 
8 	9 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	10 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	11 Arròs a la camperola Truita de carabassó i ceba casolana Amanida d'enciam i sèsam logurt i Pa Integral Kcal: 769 Lip: 31,06 Prot: 28,41 HC: 96,23	12 Vichyssoise Mandonguilles de vedella amb pèsols i bolets Fruita Variada i Pa Integral Kcal: 642 Lip: 25,06 Prot: 30,85 HC: 72,34
15 Patata xafada amb bròquil Paella mixta Fruita Variada i Pa Integral Kcal: 862 Lip: 16,81 Prot: 27,83 HC: 147,40	16 Llenties estofades amb verdures Truita de pernil dolç casolana Amanida d'enciam i tomàquet Fruita Variada i Pa Integral Kcal: 739 Lip: 25,86 Prot: 33,16 HC: 94,48	17 Crema de blat de moro i porro Estofat de calamar amb patata Fruita Variada i Pa Integral Kcal: 673 Lip: 17,20 Prot: 30,05 HC: 95,50	18 Cigrons saltats amb verdures Salsitxes de porc al forn Amanida d'enciam i pastanaga Fruita Variada i Pa Integral Kcal: 1.140 Lip: 44,30 Prot: 67,12 HC: 106,97	19  MENÚ DE NADAL Sopa de Nadal Canelons de carn gratinats amb beixamel Torrans Kcal: 672 Lip: 27,55 Prot: 20,71 HC: 83,35

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