

Dilluns

3



Dimarts

4

Patata xafada amb bròquil
Paella mixta

Fruita Variada i Pa Integral

Dimecres

5

Espaguetis a la italiana
Salsitxes de porc al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt i Pa Integral

Dijous

6

Crema de blat de moro i porro
Estofat de calamar amb patata

Fruita Variada i Pa Integral

Divendres

7

Cigrons saltats amb verdures
Pollastre al forn amb salsa de poma
Amanida d'enciam i brots de soja
Fruita Variada i Pa Integral

10

Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga
Bunyols de bacallà

Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita Variada i Pa Integral

11

Crema de porros amb oli d'alfàbrega

Aletes de pollastre al forn adobades amb barbacoa casolana
Arròs saltat
Fruita Variada i Pa Integral

12

Llenties guisades amb pastanaga i pebrots tricolor
Lluç amb picada d'all i julivert

Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa Integral

13

Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga

Truita de formatge casolana

Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita Variada i Pa Integral

14

Escudella Catalana amb arròs

Carn d'olla amb pilota (cigrons, col i pilota)

Fruita Variada i Pa Integral

17

Kcal: 818 Lip: 33,84 Prot: 19,77 HC: 113,52

Llenties estofades amb verdures
Truita de patates casolana
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita Variada i Pa Integral

18

Kcal: 675 Lip: 16,50 Prot: 27,29 HC: 103,18

Arròs a la camperola
Seitó a l'andalusa casolà al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita Variada i Pa Integral

19

Kcal: 689 Lip: 27,97 Prot: 35,73 HC: 74,18

Espirals integrals amb salsa d'espínacs
Botifarra al forn
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita Variada i Pa Integral

20

Kcal: 734 Lip: 29,85 Prot: 23,55 HC: 89,53

Crema torrada de ceba
Crestes de tonyina
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita Variada i Pa Integral

21

DIA ESPECIAL

Kcal: 652 Lip: 14,45 Prot: 29,47 HC: 98,64
JORNADA GASTRONÒMICA: CASTELLA I LLEÓ

Patates revolcones
Gall dindi en pepitòria
Amanida d'enciam i olives
Pastís de poma

24

Kcal: 780 Lip: 25,95 Prot: 31,24 HC: 105,38

Trinxat de bròquil i patata
Llenties estofades amb verdures i carn magra

Fruita Variada i Pa Integral

25

Kcal: 872 Lip: 28,16 Prot: 35,63 HC: 122,71

Crema de carabassa
Macarrons integrals amb bolonyesa de vedella i formatge ratllat
Amanida d'enciam i olives
Fruita Variada i Pa Integral

26

Kcal: 919 Lip: 38,40 Prot: 49,17 HC: 93,42

Sopa de brou amb pistons
Lluç amb picada d'allet i salsa tàrtara casolana
Patata dau
Fruita Variada i Pa Integral

27

Kcal: 907 Lip: 33,20 Prot: 16,30 HC: 131,29

Arròs 3 delícies casolà
Truita de carabassó i ceba casolana

Amanida d'enciam i tomàquet
logurt i Pa Integral

28

Kcal: 894 Lip: 43,79 Prot: 37,91 HC: 83,45

Cigrons a la jardineria
Pollastre al forn amb crosta de mel

Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita Variada i Pa Integral

Kcal: 869 Lip: 19,06 Prot: 32,74 HC: 137,23

Kcal: 892 Lip: 33,63 Prot: 27,64 HC: 118,22

Kcal: 871 Lip: 29,28 Prot: 31,95 HC: 130,95

Kcal: 697 Lip: 25,65 Prot: 24,36 HC: 95,15

Kcal: 776 Lip: 26,23 Prot: 44,28 HC: 85,71



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 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