

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 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	3 Llenties estofades amb verdures Pollastre al forn Amanida d'enciam i remolatxa Fruita Variada i Pa Integral Kcal: 843 Lip: 23,87 Prot: 45,93 HC: 94,40	4 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	5 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	6 Vichyssoise Mandonguilles de vedella amb pèsols i bolets Fruita Variada i Pa Integral Kcal: 642 Lip: 25,06 Prot: 30,85 HC: 72,34
9 Patata xafada amb bròquil Paella mixta Fruita Variada i Pa Integral Kcal: 862 Lip: 16,81 Prot: 27,83 HC: 147,40	10 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	11 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	12 Llenties estofades amb verdures Pollastre al forn amb salsa de poma Amanida d'enciam i tomàquet logurt i Pa Integral Kcal: 862 Lip: 27,22 Prot: 49,64 HC: 87,58	13 MENÚ CARNESTOLTES Pizza de verdures i formatge Truita de botifarra d'ou casolana Amanida d'enciam i brots de soja Plàtan amb xocolata desfeta Kcal: 602 Lip: 29,52 Prot: 23,62 HC: 55,91
16 	17 Arròs amb tomàquet Bunyols de bacallà Amanida d'enciam i pastanaga Fruita Variada i Pa Integral Kcal: 818 Lip: 33,19 Prot: 16,59 HC: 122,22	18 Crema de porros amb oli d'alfàbrega Aletes de pollastre al forn adobades amb barbacoa casolana Arròs saltat Fruita Variada i Pa Integral Kcal: 675 Lip: 16,50 Prot: 27,29 HC: 103,18	19 Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga Mandonguilles a la jardineria Fruita Variada i Pa Integral Kcal: 753 Lip: 25,08 Prot: 33,31 HC: 95,22	20 JORNADA GASTRONÒMICA: CATALUNYA Canelons de carn gratinats amb beixamel Truita de calçots casolana Amanida d'enciam i tomàquet Pa amb xocolata, oli i sal Kcal: 624 Lip: 29,44 Prot: 17,96 HC: 70,26
23 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	24 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	25 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	26 Crema torrada de ceba Estofat de gall dindi a la jardineria Arròs saltat Fruita Variada i Pa Integral Kcal: 848 Lip: 18,70 Prot: 32,76 HC: 132,62	27 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



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