

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
5  FESTIU	6  FESTIU	7  FESTIU	8 Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga Bunyols de bacallà Amanida d'enciam i pastanaga Fruita Variada i Pa Integral	9 Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga Truita de formatge casolana Amanida d'enciam i remolatxa Fruita Variada i Pa Integral
12 Patates estofades amb verdures Crestes de tonyina Amanida d'enciam i pastanaga Fruita Variada i Pa Integral	13 Arròs a la camperola Seitó a l'andalusa casolà al forn Amanida d'enciam i blat de moro Fruita Variada i Pa Integral	14 Espirals integrals amb salsa d'espinacs Botifarra al forn Amanida d'enciam i remolatxa logurt i Pa Integral	15 Crema torrada de ceba Estofat de gall dindi a la jardinera Fruita Variada i Pa Integral	16 Llenties estofades amb verdures Truita de patates casolana Amanida d'enciam i tomàquet Fruita Variada i Pa Integral
19 Kcal: 896 Lip: 35,69 Prot: 16,70 HC: 123,71 Trinxat de bròquil i patata Llenties estofades amb verdures i carn magra Fruita Variada i Pa Integral	20 Kcal: 872 Lip: 28,16 Prot: 35,63 HC: 122,71 TASTET: BANANA BREAD Crema de carabassa Macarrons integrals amb bolonyesa de vedella i formatge ratllat Amanida d'enciam i olives Fruita Variada i Pa Integral	21 Kcal: 914 Lip: 41,71 Prot: 52,35 HC: 81,02 Sopa de brou amb pistons Lluç amb picada d'allet i salsa tàrtara casolana Patata dau Fruita Variada i Pa Integral	22 Kcal: 774 Lip: 18,57 Prot: 31,13 HC: 114,80 Arròs 3 delícies casolà Truita de carabassó i ceba casolana Amanida d'enciam i tomàquet logurt i Pa Integral	23 Kcal: 780 Lip: 25,95 Prot: 31,24 HC: 105,38 Cigrons a la jardinera Pollastre al forn amb crosta de mel Amanida d'enciam i remolatxa Fruita Variada i Pa Integral
26 Kcal: 869 Lip: 19,06 Prot: 32,74 HC: 137,23 Crema de verdures Pizza de gall d'indi i formatge casolana Amanida d'enciam i remolatxa Fruita Variada i Pa Integral	27 Kcal: 1.105 Lip: 43,22 Prot: 30,94 HC: 147,45 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	28 Kcal: 871 Lip: 29,28 Prot: 31,95 HC: 130,95 Arròs napolitana Pernilets de pollastre amb cítrics Amanida d'enciam i tomàquet logurt i Pa Integral	29 Kcal: 697 Lip: 25,65 Prot: 24,36 HC: 95,15 Verdura tricolor (bledes, pastanaga i patata) Mongetes blanques amb botifarra esparracada Fruita Variada i Pa Integral	30 Kcal: 776 Lip: 26,23 Prot: 44,28 HC: 85,71 Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga Truita de patates casolana Amanida d'enciam i pastanaga Fruita Variada i Pa Integral
Kcal: 700 Lip: 21,44 Prot: 22,45 HC: 103,66	Kcal: 642 Lip: 16,98 Prot: 30,51 HC: 90,39	Kcal: 804 Lip: 26,49 Prot: 38,52 HC: 88,07	Kcal: 655 Lip: 20,19 Prot: 26,90 HC: 86,42	Kcal: 731 Lip: 25,87 Prot: 23,03 HC: 99,84



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 MENÚS

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