

Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
								1	
									
4	Patata xafada amb bròquil Paella mixta (pastanaga, ceba, pèsols) Fruita variada i Pa Integral	5	Crema de carabassó, ceba i patata amb crostons Estofat de sípia amb patata Fruita variada i Pa Integral	6	Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots) Truita de pernil dolç casolana Amanida d'enciam i remolatxa logurt i Pa Integral	7	Espaguetis a la italiana Salsitxes de porc amorosides amb pisto Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa Integral	8	Cigrons saltats amb verdures Pollastre al forn amb poma Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa Integral
Kcal: 884 Lip: 17,75 Prot: 26,46 HC: 152,80		Kcal: 655 Lip: 17,75 Prot: 29,68 HC: 91,56		Kcal: 689 Lip: 27,67 Prot: 36,35 HC: 74,25		Kcal: 857 Lip: 36,53 Prot: 41,80 HC: 89,46		Kcal: 716 Lip: 22,36 Prot: 37,51 HC: 81,32	
11	Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga Bunyols de bacallà Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa Integral	12	Crema de porros i patata amb oli d'alfàbrega Pollastre rostit Amanida d'enciam i olives Fruita variada i Pa Integral	13	Llenties guisades amb pastanaga i pebrots tricolor Lluç amb picada d'all i julivert Amanida d'enciam i blat de moro logurt i Pa Integral	14	Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga Truita de formatge casolana Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa Integral	15	Sopa de brou amb arròs Cap de llom amb salsa Amanida d'enciam i remolatxa Fruita variada i Pa Integral
Kcal: 801 Lip: 33,63 Prot: 19,63 HC: 109,42		Kcal: 634 Lip: 25,09 Prot: 25,90 HC: 73,34		Kcal: 674 Lip: 24,79 Prot: 36,16 HC: 76,93		Kcal: 711 Lip: 30,17 Prot: 24,19 HC: 81,41		Kcal: 635 Lip: 22,18 Prot: 30,44 HC: 79,06	
18	Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots) Truita de patates casolana Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa Integral	19	Espirals integrals amb salsa d'espínacs (espínacs, ceba, orenga) Botifarra al forn Amanida d'enciam i olives Fruita variada i Pa Integral	20	Arròs a la camperola (pèsols, ceba, pastanaga) Suquet de rap (cebda, pastanaga, porro) Amanida d'enciam i blat de moro logurt i Pa Integral	21	Crema de verdures Pollastre al forn Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa Integral	22	Patates estofades amb verdures (pèsols, pebrots, pastanaga) Crestes de tonyina Amanida d'enciam i remolatxa Fruita variada i Pa Integral
Kcal: 703 Lip: 24,56 Prot: 30,80 HC: 89,84		Kcal: 978 Lip: 42,02 Prot: 51,27 HC: 96,11		Kcal: 816 Lip: 23,66 Prot: 41,48 HC: 111,66		Kcal: 643 Lip: 21,82 Prot: 27,40 HC: 80,96		Kcal: 890 Lip: 37,53 Prot: 16,21 HC: 116,92	
25	Sopa de brou (nap, xirivia) amb pistons Lluç al forn Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa Integral	26	Cigrons a la jardinera (tomàquet, pebrot, pastanaga) Pollastre al forn amb crosta de mel Fruita variada i Pa Integral	27	Bròquil saltat amb patata Llenties estofades amb verdures i costella de porc Fruita variada i Pa Integral	28	Arròs amb tomàquet Truita de carabassó i ceba casolana Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa Integral	29	JORNADA GASTRONÒMICA: ILLES BALEARS Coca de Trampó Frit Mallorquí Greixonera de Brossat
Kcal: 586 Lip: 21,37 Prot: 25,95 HC: 71,64		Kcal: 702 Lip: 19,70 Prot: 35,04 HC: 78,67		Kcal: 848 Lip: 24,33 Prot: 32,38 HC: 119,89		Kcal: 621 Lip: 17,66 Prot: 13,72 HC: 105,37		Kcal: 528 Lip: 22,02 Prot: 28,95 HC: 51,73	

DIA ESPECIAL





Programa de nutrició
i hàbits saludables
del Grup Mediterranea

APRENGUEM A MENJAR... CUINANT



PARTICIPAR EN LA CUINA ENS AJUDA A:

CONÈIXER

NOUS ALIMENTS,
DIFERENTS FORMES
D'ELABORACIÓ I
PRESENTACIÓ DELS
ALIMENTS, EVITANT LA
MONOTONIA.

APRENDRE

A TENIR UNA
ALIMENTACIÓ
SALUDABLE I
VARIADA

INSTAURAR

HÀBITS D'HIGIENE (RENTAR
ELS ALIMENTS, MANTENIR
LA CUINA I ESTRIS NETS,
RENTAR-SE LES MANS,
GESTIONAR ELS RESIDUS
QUE ES GENEREN, ...)

ESTIMULAR

LA NOSTRA
COORDINACIÓ I
CREATIVITAT

★ *TÈCNIQUES CULINÀRIES*

★ *ESTRIS I PARAMENT DE CUINA*

★ *INGREDIENTS "GREENTASTIC"*



ESCANEJA el nostre codi QR per
descobrir UNA RECEPTE CADA MES
AJUDA'NS a identificar les estrelles en
les receptes

COM PODEM AJUDAR EN LA CUINA?

- ACOMPANYANT A FER LA COMPRA I COL·LOCANT-LA
- BUSCANT IDEES DE RECEPTES
- CONTROLANT ELS TEMPS DE CUINAT
- PREPARANT ELS ALIMENTS QUE UTILITZAREM
- PROVANT LES ELABORACIONS
- AJUDANT A NETEJAR I RECOLLIR EN ACABAR

Observacions:

Si has menjat...

...hauries de sopar

PASTA/ARRÒS/PATATA/LLEGUMS + CARN	VERDURES + PEIX/OU
PASTA/ARRÒS/PATATA/LLEGUMS + PEIX	VERDURES + CARN/OU
PASTA/ARRÒS/PATATA/LLEGUMS + OU	VERDURES + PEIX/CARN
VERDURES + CARN	PASTA/ARRÒS/PATATA/LLEGUMS + PEIX/OU
VERDURES + PEIX	PASTA/ARRÒS/PATATA/LLEGUMS + CARN/OU
VERDURES + OU	PASTA/ARRÒS/PATATA/LLEGUMS + PEIX/CARN
FRUITES/LÁCTICS	FRUITES/LÁCTICS

mediterrànea