

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1 Crema de porros i patata amb oli d'alfàbrega Pollastre rostit Amanida d'enciam i olives Fruita variada i Pa Integral Kcal: 634 Lip: 25.09 Prot: 25.90 HC: 73.34	2 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 Kcal: 674 Lip: 24.79 Prot: 36.16 HC: 76.93	3 Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga Truita de formatge casolana Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa Integral Kcal: 711 Lip: 30.17 Prot: 24.19 HC: 81.41	4 Sopa de brou amb arròs Cap de llom amb salsa Amanida d'enciam i remolatxa Fruita variada i Pa Integral Kcal: 635 Lip: 22.18 Prot: 30.44 HC: 79.06
7 Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots) Truita de patates casolana Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa Integral Kcal: 703 Lip: 24.56 Prot: 30.80 HC: 89.84	8 Espirals integrals amb salsa d'espínacs (espínacs, ceba, orenga) Botifarra al forn Amanida d'enciam i olives Fruita variada i Pa Integral Kcal: 978 Lip: 42.02 Prot: 51.27 HC: 96.11	9 Arròs a la camperola (pèsols, ceba, pastanaga) Suquet de rap (ceba, pastanaga, porro) Amanida d'enciam i blat de moro logurt i Pa Integral Kcal: 816 Lip: 23.66 Prot: 41.48 HC: 111.66	10 Crema de verdures Estofat de gall d'indi a la jardineria (pastanaga, ceba, tomàquet) Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa Integral Kcal: 730 Lip: 23.61 Prot: 30.51 HC: 93.52	11 Patates estofades amb verdures (pèsols, pebrots, pastanaga) Crestes de tonyina Amanida d'enciam i remolatxa Fruita variada i Pa Integral Kcal: 890 Lip: 37.53 Prot: 16.21 HC: 116.92
14 Sopa de brou (nap, xirivia) amb pistons Lluç al forn Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa Integral Kcal: 586 Lip: 21.37 Prot: 25.95 HC: 71.64	15 Crema de carabassa, ceba i patata Llom arrebossat casolà Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa Integral Kcal: 709 Lip: 29.45 Prot: 30.38 HC: 79.83	16 Patata xafada amb bròquil Llenties estofades amb verdures i costella de porc Fruita variada i Pa Integral Kcal: 848 Lip: 24.33 Prot: 32.38 HC: 119.89	17 Arròs amb tomàquet Truita de carabassó i ceba casolana Amanida d'enciam i tomàquet logurt i Pa Integral Kcal: 633 Lip: 21.18 Prot: 17.04 HC: 97.06	18 Cigrons a la jardineria (tomàquet, pebrot, pastanaga) Pollastre al forn amb crosta de mel Fruita variada i Pa Integral Kcal: 702 Lip: 19.70 Prot: 35.04 HC: 78.67
21 Coliflor cruixent al forn amb patata Pizza de gall d'indi i formatge casolana Amanida d'enciam i remolatxa Fruita variada i Pa Integral Kcal: 829 Lip: 28.48 Prot: 27.73 HC: 113.66	22 Sopa d'au (nap, xirivia) amb pasta fina Lluç amb samfaina (tomàquet, ceba, albergínia, carabassó) Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa Integral Kcal: 602 Lip: 21.41 Prot: 26.98 HC: 74.49	23 Arròs napolitana (tomàquet) Pernilets de pollastre amb cítrics Amanida d'enciam i olives logurt i Pa Integral Kcal: 747 Lip: 28.86 Prot: 30.96 HC: 93.87	24 Verdura tricolor (bledes, pastanaga i patata) Mongetes blanques amb botifarra esparracada Fruita variada i Pa Integral Kcal: 720 Lip: 23.12 Prot: 27.52 HC: 92.26	25 TASTET: COOKIE DE CIGRONS Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga Truita de tonyina casolana Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa Integral Kcal: 793 Lip: 30.74 Prot: 29.66 HC: 98.51
28 Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga Croquetes de rostit Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa Integral Kcal: 821 Lip: 33.82 Prot: 19.81 HC: 104.21	29 Llenties estofades amb arròs i verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots) Pollastre al forn Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa Integral Kcal: 728 Lip: 21.46 Prot: 38.37 HC: 98.19	30 MENÚ DE LA CASTANYADA Crema de carabassa, moniato i patata Mandonguilles amb sípia Pa de pessic casolà Kcal: 683 Lip: 39.62 Prot: 27.51 HC: 52.06	31 FESTIU	



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.



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"*



ESCANEA 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/LÀCTICS	FRUITES/LÀCTICS

mediterrànea