

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3 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	4 Espirals integrals amb napolitana i formatge crema Rap a la marinera (ceba, pèsols, tomàquet) Amanida d'enciam i remolatxa logurt i Pa Integral Kcal: 748 Lip: 24,55 Prot: 40,52 HC: 95,40	5 Arròs alla Norma (tomàquet, albergínia, formatge) Truita de carabassó i ceba casolana Amanida d'enciam i sèsam Fruita variada i Pa Integral Kcal: 659 Lip: 21,31 Prot: 15,92 HC: 104,71	6 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	7 Vichyssoise (porro, patata, nata) Mandonguilles de vedella a la jardineria Amanida d'enciam i olives Fruita variada i Pa Integral Kcal: 818 Lip: 43,28 Prot: 25,03 HC: 79,39
10 Patata xafada amb bròquil Paella mixta (pastanaga, ceba, pèsols) Fruita variada i Pa Integral Kcal: 884 Lip: 17,75 Prot: 26,46 HC: 152,80	11 Crema de carabassó, ceba i patata amb crostons Calamars a l'andalus casolans Amanida d'enciam i olives Fruita variada i Pa Integral Kcal: 799 Lip: 24,60 Prot: 31,45 HC: 113,71	12 Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots) Truita de pernil dolç casolana Amanida d'enciam i remolatxa logurt i Pa Integral Kcal: 689 Lip: 27,67 Prot: 36,35 HC: 74,25	13 Espaguetis a la italiana Salsitxes de porc amorosides amb pisto Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa Integral Kcal: 857 Lip: 36,53 Prot: 41,80 HC: 89,46	14 Cigrons saltats amb verdures Pollastre al forn amb poma Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa Integral Kcal: 716 Lip: 22,36 Prot: 37,51 HC: 81,32
17 Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga Truita de formatge casolana Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa Integral Kcal: 712 Lip: 28,19 Prot: 26,82 HC: 86,15	18 Llenties guisades amb pastanaga i pebrots tricolor Lluç amb picada d'all i julivert Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa Integral Kcal: 662 Lip: 21,27 Prot: 32,84 HC: 85,24	19 Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga Bunyols de bacallà Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa Integral Kcal: 800 Lip: 35,61 Prot: 16,99 HC: 104,69	20 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	21 JORNADA GASTRONÒMICA: ILLES CANÀRIES Ranxo Canari Carn de Festa Pastís de Vilana Kcal: 852 Lip: 30,12 Prot: 40,78 HC: 98,96
24 Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots) Crestes de tonyina Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa Integral Kcal: 847 Lip: 32,76 Prot: 25,44 HC: 112,86	25 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	26 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	27 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	28 MENÚ CARNESTOLTES Pizza de verdures i formatge Truita de botifarra d'ou casolana Amanida d'enciam i remolatxa Rodanxa de taronja amb canyella i sucre Kcal: 562 Lip: 29,87 Prot: 22,34 HC: 44,86

DIA ESPECIAL

DIA ESPECIAL



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"*



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

Si has menjat...

...hauries de sopar

Observacions:

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