

| Dilluns                                                                                                                                                                                                                                                   | Dimarts                                                                                                                                                                                                                                             | Dimecres                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Dijous                                                                                                                                                                                                                                          | Divendres                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>31</b><br>Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga<br>Bunyols de bacallà<br>Amanida d'enciam i pastanaga<br>Fruita variada i Pa Integral<br><br><b>Kcal:</b> 801 <b>Lip:</b> 33,63 <b>Prot:</b> 19,63 <b>HC:</b> 109,42                             | <b>1</b><br>Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga<br><br>Truita de formatge casolana<br>Amanida d'enciam i tomàquet<br>Fruita variada i Pa Integral<br><br><b>Kcal:</b> 711 <b>Lip:</b> 30,17 <b>Prot:</b> 24,19 <b>HC:</b> 81,41             | <b>2</b><br>Llenties guisades amb pastanaga i pebrots tricolor<br>Lluç amb picada d'all i julivert<br>Amanida d'enciam i blat de moro<br>logurt i Pa Integral<br><br><b>Kcal:</b> 674 <b>Lip:</b> 24,79 <b>Prot:</b> 36,16 <b>HC:</b> 76,93                                                 | <b>3</b><br>Crema de porros i patata amb oli d'alfàbrega<br>Cap de llom amb salsa<br>Amanida d'enciam i olives<br>Fruita variada i Pa Integral<br><br><b>Kcal:</b> 648 <b>Lip:</b> 25,12 <b>Prot:</b> 26,83 <b>HC:</b> 75,55                    | <b>4</b><br>Sopa de brou (nap, xirivia) amb pistons<br><br>Pollastre rostit<br>Amanida d'enciam i remolatxa<br>Fruita variada i Pa Integral<br><br><b>Kcal:</b> 621 <b>Lip:</b> 22,44 <b>Prot:</b> 31,07 <b>HC:</b> 72,50                                     |
| <b>7</b><br>Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots)<br>Truita de patates casolana<br><br>Amanida d'enciam i tomàquet<br>Fruita variada i Pa Integral<br><br><b>Kcal:</b> 703 <b>Lip:</b> 24,56 <b>Prot:</b> 30,80 <b>HC:</b> 89,84 | <b>8</b><br>Espirals amb salsa d'espinacs (espinacs, ceba, orenga)<br>Botifarra al forn<br><br>Amanida d'enciam i olives<br>Fruita variada i Pa Integral<br><br><b>Kcal:</b> 978 <b>Lip:</b> 42,02 <b>Prot:</b> 51,27 <b>HC:</b> 96,11              | <b>9</b><br>Patates estofades amb verdures (pèsols, pebrots, pastanaga)<br>Crestes de tonyina<br><br>Amanida d'enciam i remolatxa<br>logurt i Pa Integral<br><br><b>Kcal:</b> 902 <b>Lip:</b> 41,05 <b>Prot:</b> 19,53 <b>HC:</b> 108,61                                                    | <b>10</b><br>Arròs a la camperola (pèsols, ceba, pastanaga)<br>Suquet de rap (ceba, pastanaga, porro)<br><br>Verduretes i Patata<br>Fruita variada i Pa Integral<br><br><b>Kcal:</b> 901 <b>Lip:</b> 23,52 <b>Prot:</b> 35,39 <b>HC:</b> 136,80 | <b>11</b><br>Crema de verdures<br><br>Estofat de gall d'indi a la jardineria (pastanaga, ceba, tomàquet)<br>Patata dau<br>Fruita variada i Pa Integral<br><br><b>Kcal:</b> 803 <b>Lip:</b> 25,49 <b>Prot:</b> 30,83 <b>HC:</b> 105,70                         |
| <b>14</b><br><br><b>FESTIU</b>                                                                                                                                           | <b>15</b><br><br><b>FESTIU</b>                                                                                                                                     | <b>16</b><br><br><b>FESTIU</b>                                                                                                                                                                           | <b>17</b><br><br><b>FESTIU</b>                                                                                                                               | <b>18</b><br><br><b>FESTIU</b>                                                                                                                                             |
| <b>21</b><br><br><b>FESTIU</b>                                                                                                                                           | <b>22</b><br>Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga<br>Croquetes de pollastre<br><br>Amanida d'enciam i pastanaga<br>Fruita variada i Pa Integral<br><br><b>Kcal:</b> 810 <b>Lip:</b> 32,51 <b>Prot:</b> 19,25 <b>HC:</b> 108,34               | <b>23</b><br>MENÚ DE SANT JORDI<br>Sopa de brou (nap, xirivia) amb lletres<br><br>Llom arrebossat casolà<br><br>Amanida d'enciam i tomàquet<br>Fruita variada i Pa Integral<br><br><b>Kcal:</b> 766 <b>Lip:</b> 30,24 <b>Prot:</b> 36,12 <b>HC:</b> 87,13                                   | <b>24</b><br>Arròs napolitana (tomàquet)<br><br>Lluç amb samfaina (tomàquet, ceba, albergínia, carabassó)<br><br>Fruita variada i Pa Integral<br><br><b>Kcal:</b> 625 <b>Lip:</b> 15,39 <b>Prot:</b> 22,18 <b>HC:</b> 102,67                    | <b>25</b><br>Mongetes blanques estofades amb verdures (pebrots, ceba, pastanaga)<br>Pernilets de pollastre amb cítrics<br><br>Amanida d'enciam i olives<br>logurt i Pa Integral<br><br><b>Kcal:</b> 658 <b>Lip:</b> 30,00 <b>Prot:</b> 33,66 <b>HC:</b> 58,18 |
| <b>28</b><br>Arròs alla Norma (tomàquet, albergínia, formatge)<br>Truita de carabassó i ceba casolana<br>Amanida d'enciam i sèsam<br>Fruita variada i Pa Integral<br><br><b>Kcal:</b> 659 <b>Lip:</b> 21,31 <b>Prot:</b> 15,92 <b>HC:</b> 104,71          | <b>29</b><br>Espirals integrals amb napolitana i formatge crema<br>Rap a la marinera (ceba, pèsols, tomàquet)<br>Amanida d'enciam i remolatxa<br>logurt i Pa Integral<br><br><b>Kcal:</b> 748 <b>Lip:</b> 24,55 <b>Prot:</b> 40,52 <b>HC:</b> 95,40 | <b>30</b><br>TASTET: PASTÍS SALAT DE TOMÀQUET<br>Llenties estofades amb arròs i verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots)<br>Pollastre al forn<br>Amanida d'enciam i pastanaga<br>Fruita variada i Pa Integral<br><br><b>Kcal:</b> 934 <b>Lip:</b> 31,19 <b>Prot:</b> 41,24 <b>HC:</b> 125,91 | <b>1</b><br><br><b>FESTIU</b>                                                                                                                              | <b>2</b><br>Vichyssoise (porro, patata, nata)<br><br>Mandonguilles de vedella a la jardineria<br>Amanida d'enciam i olives<br>Fruita variada i Pa Integral<br><br><b>Kcal:</b> 818 <b>Lip:</b> 43,28 <b>Prot:</b> 25,03 <b>HC:</b> 79,39                      |



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