

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 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	3 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	4 Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga Truita de tonyina casolana Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa Integral Kcal: 688 Lip: 25,63 Prot: 27,55 HC: 85,38	5 Amanida de patata Mongetes blanques amb botifarra esparracada Fruita variada i Pa Integral Kcal: 692 Lip: 23,03 Prot: 25,92 HC: 88,16	6 Arròs napolitana (tomàquet) Pernillets de pollastre amb cítrics Amanida d'enciam i olives logurt i Pa Integral Kcal: 747 Lip: 28,86 Prot: 30,96 HC: 93,87
9 	10 	11 Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga Croquetes de pollastre Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa Integral Kcal: 825 Lip: 34,72 Prot: 17,11 HC: 106,01	12 Arròs alla Norma (tomàquet, albergínia, formatge) Truita de carabassó i ceba casolana Amanida d'enciam i sèsam logurt i Pa Integral Kcal: 670 Lip: 24,83 Prot: 19,24 HC: 96,40	13 DIA ESPECIAL MENÚ INFANT PROTAGONISTA
16 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	17 Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots) Truita de pernil dolç casolana Amanida d'enciam i remolatxa Fruita variada i Pa Integral Kcal: 677 Lip: 24,15 Prot: 33,03 HC: 82,56	18 Crema de carabassó, ceba i patata amb crostons Lluç al forn amb llimona Amanida d'enciam i olives Fruita variada i Pa Integral Kcal: 615 Lip: 24,49 Prot: 22,26 HC: 75,51	19 Arròs 3 delícies casolà Salsitxes de porc amorosides amb pisto Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa Integral Kcal: 888 Lip: 33,62 Prot: 41,12 HC: 108,38	20 DIA ESPECIAL MENÚ FI DE CURS Vermut (Xips i Olives) Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga Pollastre arrebossat casolà amb amanida Gelatin i Pa Integral Kcal: 983 Lip: 45,49 Prot: 37,41 HC: 104,47



Programa de nutrició
i hàbits saludables
del Grup Mediterranea

APRENGUEM A MENJAR... CUINANT



- ★ 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

Observacions:

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

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

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