

Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
3		4	Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots) Truita de pernil dolç casolana Amanida d'enciam i tomàquet logurt i Pa Integral	5	Crema de blat de moro i porro Estofat de calamar amb patata Fruita variada i Pa Integral	6	Espaguetis a la italiana Salsitxes de porc al forn Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa Integral	7	Cigrons saltats amb verdures Pollastre al forn amb salsa de poma Amanida d'enciam i brots de soja Fruita variada i Pa Integral
Kcal: 801 Lip: 33,63 Prot: 19,63 HC: 109,42		Kcal: 688 Lip: 27,68 Prot: 36,52 HC: 74,03		Kcal: 578 Lip: 17,21 Prot: 26,67 HC: 75,50		Kcal: 847 Lip: 36,43 Prot: 41,15 HC: 87,60		Kcal: 712 Lip: 22,44 Prot: 37,37 HC: 80,44	
10	Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga Bunyols de bacallà Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa Integral	11	Crema de porros i patata amb oli d'alfàbrega Pollastre al forn amb salsa barbacoa casolana Arròs saltat Fruita variada i Pa Integral	12	Llenties guisades amb pastanaga i pebrots tricolor Lluç amb picada d'all i julivert Amanida d'enciam i olives logurt i Pa Integral	13	Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga Truita de formatge casolana Amanida d'enciam i remolatxa Fruita variada i Pa Integral	14	Escudella amb arròs Carn d'olla amb pilota (cigrons, pastanaga i patata) Fruita variada i Pa Integral
Kcal: 801 Lip: 33,63 Prot: 19,63 HC: 109,42		Kcal: 676 Lip: 17,76 Prot: 27,25 HC: 100,02		Kcal: 689 Lip: 28,19 Prot: 35,66 HC: 73,55		Kcal: 712 Lip: 30,16 Prot: 24,01 HC: 81,63		Kcal: 888 Lip: 18,42 Prot: 41,85 HC: 129,60	
17	Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots) Truita de patates casolana Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa Integral	18	Arròs a la camperola (pèsols, ceba, pastanaga) Botifarra al forn Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa Integral	19	Espirals integrals amb salsa d'espínacs (espínacs, ceba, orenga) Sardines a l'andalusa Amanida d'enciam i remolatxa Fruita variada i Pa Integral	20	Crema torrada de ceba Crestes de tonyina Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa Integral	21	JORNADA GASTRONÒMICA: CASTELLA I LLEÓ Patates revolcones Gall dindi en pepitòria Amanida d'enciam i olives Pastís de poma
Kcal: 703 Lip: 24,56 Prot: 30,80 HC: 89,84		Kcal: 971 Lip: 38,28 Prot: 49,64 HC: 109,42		Kcal: 809 Lip: 26,35 Prot: 33,71 HC: 108,44		Kcal: 813 Lip: 32,18 Prot: 14,51 HC: 112,45		Kcal: 921 Lip: 46,67 Prot: 37,29 HC: 82,83	
24	Trinxat de bròquil i patata Llenties estofades amb verdures i carn magra Fruita variada i Pa Integral	25	Crema de carabassa, ceba i patata Macarrons integrals a la bolonyesa de vedella amb formatge ratllat Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa Integral	26	Sopa de brou (nap, xirivia) amb pistons Lluç amb picada d'allet i salsa tàrtara casolana Patata dau Fruita variada i Pa Integral	27	Arròs 3 delícies casolà Truita de carabassó i ceba casolana Amanida d'enciam i tomàquet logurt i Pa Integral	28	MENÚ INFANT PROTAGONISTA
Kcal: 816 Lip: 20,43 Prot: 33,10 HC: 119,89		Kcal: 820 Lip: 28,11 Prot: 26,18 HC: 112,45		Kcal: 678 Lip: 23,92 Prot: 27,32 HC: 86,10		Kcal: 632 Lip: 18,98 Prot: 18,30 HC: 100,70			

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.

ALIMENTACIÓ INTEGRATIVA EN EL TEU DIA A DIA

En què consisteix?

L'alimentació integrativa considera la salut des d'un punt de vista global, tenint en compte diversos factors com l'alimentació, l'estil de vida, les emocions, l'entorn i les relacions socials. Busca nodrir el cos i la ment per promoure un benestar global.



**ESCANEA EL NOSTRE QR
O CLICA AQUÍ
PER DESCOBRIR
CADA PUNT!**

PREPARA'T PER
**2ª EDICIÓ
PETITS XEFS**



SI HAS MENJAT...

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

...HAURIES DE SOPAR

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

OBSERVACIONS:

.....

.....



Programa de nutrición
y hábitos saludables
del Grupo Mediterránea

mediterránea
EDUCACIÓN