

MENÚ FEBRER 2026 A. GALÍ

Basal - - Institut Joan Salvat Papasseit

Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
2	Coliflor cruixent al forn amb patata Pizza de gall dindi i formatge casolana Amanida d'enciam i remolatxa Fruita variada i Pa Integral Kcal: 814 Lip: 26,08 Prot: 28,93 HC: 113,76	3	Sopa d'au (nap, xirivia) amb pasta fina Lluç al forn amb salsa de mel i mostassa amb lilit de patata panadera Fruita variada i Pa Integral Kcal: 636 Lip: 18,40 Prot: 26,61 HC: 88,57	4	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	5	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	6	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
9	Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga Croquetes de pernil Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa Integral Kcal: 784 Lip: 30,22 Prot: 15,61 HC: 107,21	10	Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots) Pollastre al forn Amanida d'enciam i remolatxa logurt i Pa Integral Kcal: 682 Lip: 25,49 Prot: 40,39 HC: 73,58	11	Arròs a la camperola (pèsols, ceba, pastanaga) Rap a la marinera (ceba, pèsols, tomàquet) Patata dau Fruita variada i Pa Integral Kcal: 794 Lip: 19,98 Prot: 32,57 HC: 123,43	12	Vichyssoise Mandonguilles de vedella amb pèsols i bolets Fruita variada i Pa Integral Kcal: 643 Lip: 22,86 Prot: 27,83 HC: 79,37	13	MENÚ CARNESTOLTES Pizza de verdures i formatge Truita de botifarra d'ou casolana Amanida d'enciam i sèsam Plàtan amb xocolata desfeta Kcal: 672 Lip: 35,36 Prot: 26,83 HC: 56,49
16	 FESTIU	17	Bròquil saltat amb patata Paella mixta (pastanaga, ceba, pèsols) Fruita variada i Pa Integral Kcal: 884 Lip: 17,75 Prot: 26,46 HC: 152,80	18	Crema de blat de moro i porro Estofat de calamar amb patata Fruita variada i Pa Integral Kcal: 578 Lip: 17,21 Prot: 26,67 HC: 75,50	19	Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots) Pollastre al forn amb salsa de poma Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa Integral Kcal: 684 Lip: 21,92 Prot: 37,32 HC: 85,54	20	JORNADA GASTRONÒMICA: CATALUNYA Canelons de carn gratinats amb beixamel Truita de calçots casolana Amanida d'enciam i pastanaga Pa amb xocolata, oli i sal Kcal: 701 Lip: 35,32 Prot: 18,53 HC: 77,12
23	Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga Bunyols de bacallà Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa Integral Kcal: 801 Lip: 33,63 Prot: 19,63 HC: 109,42	24	Crema de porros i patata amb oli d'alfàbrega Pollastre al forn amb salsa barbacoa casolana Arròs saltat Fruita variada i Pa Integral Kcal: 676 Lip: 17,76 Prot: 27,25 HC: 100,02	25	Llenties guisades amb pastanaga i pebrots tricolor Lluç amb picada d'all i julivert Amanida d'enciam i olives logurt i Pa Integral Kcal: 689 Lip: 28,19 Prot: 35,66 HC: 73,55	26	Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga Truita de formatge casolana Amanida d'enciam i remolatxa Fruita variada i Pa Integral Kcal: 712 Lip: 30,16 Prot: 24,01 HC: 81,63	27	MENÚ INFANT PROTAGONISTA

DIA ESPECIAL

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