

**Dilluns**

**2** Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots)  
Truita de patates casolana

Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal:** 703 **Lip:** 24,56 **Prot:** 30,80 **HC:** 89,84

**9** Trinxat de bròquil i patata

Llenties estofades amb verdures i carn magra

Fruita variada i Pa Integral

**Kcal:** 816 **Lip:** 20,43 **Prot:** 33,10 **HC:** 119,89

**16** 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:** 26,44 **Prot:** 28,90 **HC:** 113,04

**23** 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

**30**



**Dimarts**

**3** Arròs a la camperola (pèsols, ceba, pastanaga)  
Botifarra al forn

Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal:** 960 **Lip:** 37,98 **Prot:** 48,48 **HC:** 109,48

**10** 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

**Kcal:** 821 **Lip:** 28,83 **Prot:** 24,20 **HC:** 113,01

**17** Sopa d'au (nap, xirivia) amb pasta fina

Lluç al forn amb salsa de mel i mostassa amb llit de patata panadera

Fruita variada i Pa Integral

**Kcal:** 617 **Lip:** 16,14 **Prot:** 26,87 **HC:** 88,57

**24** Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots)  
Pollastre al forn

Amanida d'enciam i remolatxa  
logurt i Pa Integral

**Kcal:** 687 **Lip:** 25,99 **Prot:** 40,39 **HC:** 73,58

**31**



**Dimecres**

**4** Espirals integrals amb salsa d'espinacs (espinacs, ceba, orenga)  
Palometa a l'andalusa

Amanida d'enciam i remolatxa  
logurt i Pa Integral

**Kcal:** 800 **Lip:** 26,41 **Prot:** 39,64 **HC:** 100,13

**11** Sopa de brou (nap, xirivia) amb pistons

Lluç amb picada d'allet i salsa tàrtara casolana  
Patata dau  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal:** 659 **Lip:** 21,74 **Prot:** 27,58 **HC:** 86,10

**18** Arròs napolitana (tomàquet)

Pernillets de pollastre amb cítrics

Amanida d'enciam i olives  
logurt i Pa Integral

**Kcal:** 752 **Lip:** 29,36 **Prot:** 30,96 **HC:** 93,87

**25** MENÚ INFANT PROTAGONISTA

**DIA ESPECIAL**



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

**Dijous**

**5** Crema torrada de ceba

Estofat de gall dindi a la jardineria (pastanaga, ceba, tomàquet)  
Arròs saltat  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal:** 735 **Lip:** 16,30 **Prot:** 30,00 **HC:** 113,61

**12** Arròs 3 delícies casolà

Truita de carabassó i ceba casolana

Amanida d'enciam i tomàquet  
logurt i Pa Integral

**Kcal:** 637 **Lip:** 19,48 **Prot:** 18,30 **HC:** 100,70

**19** Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet i orenga

Truita de tonyina casolana

Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal:** 695 **Lip:** 25,87 **Prot:** 27,07 **HC:** 87,60

**26** Arròs a la camperola (pèsols, ceba, pastanaga)  
Truita de carabassó i ceba casolana

Amanida d'enciam i sèsam  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal:** 672 **Lip:** 20,52 **Prot:** 17,60 **HC:** 108,32

**31**

**Divendres**

**6** Patates estofades amb verdures (pèsols, pebrots, pastanaga)  
Crestes de tonyina

Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal:** 866 **Lip:** 35,84 **Prot:** 15,81 **HC:** 115,82

**13** Cigrons a la jardineria (tomàquet, pebrots, pastanaga)  
Pollastre al forn amb crosta de mel

Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal:** 762 **Lip:** 24,88 **Prot:** 36,27 **HC:** 80,99

**20** TASTET: CREPES DE LLENTIES AMB XOCOLATA

Verdura tricolor (bledes, pastanaga i patata)

Mongetes blanques amb botifarra esparracada

Fruita variada i Pa Integral

**Kcal:** 778 **Lip:** 24,05 **Prot:** 30,37 **HC:** 102,08

**27** Vichyssoise (porro, patata, nata)

Mandonguilles de vedella amb pèsols i bolets

Fruita variada i Pa Integral

**Kcal:** 693 **Lip:** 30,31 **Prot:** 25,01 **HC:** 77,96

**DIA ESPECIAL**

# 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.



**ESCANEJA EL NOSTRE QR O CLICA AQUI PER DESCOBRIR CADA PUNT!**



PREPARA'T PER

## 2ª EDICIÓ PETITS XEFS



Programa de nutrición y hábitos saludables del Grupo Mediterránea

mediterránea EDUCACIÓN



### 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:** .....

.....

.....