

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

6



7

Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga  
Bunyols de bacallà

Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita variada i Pa Integral

1



2



3



8

Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga  
Truita de formatge casolana

Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita variada i Pa Integral

9

Llenties guisades amb pastanaga i pebrots tricolor  
Lluç amb picada d'all i julivert

Amanida d'enciam i olives  
logurt i Pa Integral

10

Crema de porros i patata amb oli d'alfàbrega  
Pollastre al forn amb salsa barbacoa casolana  
Arròs saltat  
Fruita variada i Pa Integral

13

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

14

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

15

Espirals integrals amb salsa d'espinacs (espinacs, ceba, orenga)  
Palometa a l'andalusa  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 712 Lip: 30,16 Prot: 24,01 HC: 81,63

16

Crema torrada de ceba  
Crestes de tonyina  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 694 Lip: 28,69 Prot: 35,66 HC: 73,55

17

DIA ESPECIAL

JORNADA GASTRONÒMICA: LA RIOJA  
Ous a la riojana

Fritada de pollastre  
Torrija

Kcal: 553 Lip: 20,74 Prot: 30,72 HC: 47,45

20

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

21

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

22

Crema de carabassa, ceba i patata  
Lluç amb picada d'allet i salsa tàrtara casolana  
Patata dau  
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 785 Lip: 22,12 Prot: 35,52 HC: 110,61

23

DIA ESPECIAL

MENÚ DE SANT JORDI  
Sopa de brou (nap, xirivía) amb lletres  
Llom arrebossat casolà  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 843 Lip: 35,81 Prot: 14,51 HC: 111,48

24

Cigrons a la jardineria (tomàquet, pebrot, 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

27

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

28

Sopa d'au (nap, xirivía) 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

29

Arròs napolitana (tomàquet)  
Pernilets de pollastre amb cítrics  
Amanida d'enciam i olives logurt i Pa Integral

Kcal: 614 Lip: 23,67 Prot: 21,30 HC: 76,45

30

Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet i orenga  
Truita de tonyina casolana  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 760 Lip: 28,29 Prot: 36,60 HC: 89,23

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



Fes clic aquí per obtenir més informació



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

EN COMPLIMENT DEL REGLAMENT (UE) nº 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.



**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:** .....

.....

.....