

Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
2	Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots) Truita de patates casolana Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa Integral	3	Arròs a la camperola (pèsols, ceba, pastanaga) Botifarra al forn Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa Integral	4	Espirals integrals amb salsa d'espinacs (espinacs, ceba, orenga) Palometa a l'andalusa Amanida d'enciam i remolatxa logurt i Pa Integral	5	Crema torrada de ceba Estofat de gall dindi a la jardineria (pastanaga, ceba, tomàquet) Arròs saltat Fruita variada i Pa Integral	6	Patates estofades amb verdures (pèsols, pebrots, pastanaga) Crestes de tonyina Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa Integral
Kcal: 703 Lip: 24,56 Prot: 30,80 HC: 89,84		Kcal: 960 Lip: 37,98 Prot: 48,48 HC: 109,48		Kcal: 800 Lip: 26,41 Prot: 39,64 HC: 100,13		Kcal: 735 Lip: 16,30 Prot: 30,00 HC: 113,61		Kcal: 866 Lip: 35,84 Prot: 15,81 HC: 115,82	
9	Trinxat de bròquil i patata Llenties estofades amb verdures i carn magra Fruita variada i Pa Integral	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	11	Sopa de brou (nap, xirivia) amb pistons Lluç amb picada d'allet i salsa tàrtara casolana Patata dau Fruita variada i Pa Integral	12	Arròs 3 delícies casolà Truita de carabassó i ceba casolana Amanida d'enciam i tomàquet logurt i Pa Integral	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: 816 Lip: 20,43 Prot: 33,10 HC: 119,89		Kcal: 821 Lip: 28,83 Prot: 24,20 HC: 113,01		Kcal: 659 Lip: 21,74 Prot: 27,58 HC: 86,10		Kcal: 637 Lip: 19,48 Prot: 18,30 HC: 100,70		Kcal: 762 Lip: 24,88 Prot: 36,27 HC: 80,99	
16	Coliflor cruixent al forn amb patata Pizza de gall dindi i formatge casolana Amanida d'enciam i remolatxa Fruita variada i Pa Integral	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	18	Arròs napolitana (tomàquet) Pernilets de pollastre amb cítrics Amanida d'enciam i olives logurt i Pa Integral	19	Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet i orenga Truita de tonyina casolana Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa Integral	20	TASTET: CREPES DE LLENTIES AMB XOCOLATA Verdura tricolor (bledes, pastanaga i patata) Mongetes blanques amb botifarra esparracada Fruita variada i Pa Integral
Kcal: 814 Lip: 26,44 Prot: 28,90 HC: 113,04		Kcal: 617 Lip: 16,14 Prot: 26,87 HC: 88,57		Kcal: 752 Lip: 29,36 Prot: 30,96 HC: 93,87		Kcal: 695 Lip: 25,87 Prot: 27,07 HC: 87,60		Kcal: 778 Lip: 24,05 Prot: 30,37 HC: 102,08	
23	Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga Croquetes de pernil Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa Integral	24	Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots) Pollastre al forn Amanida d'enciam i remolatxa logurt i Pa Integral	25	Espirals integrals amb sofregit de tomàquet casolà Rap a la marinera (ceba, pèsols, tomàquet) Patata dau Fruita variada i Pa Integral	26	Arròs a la camperola (pèsols, ceba, pastanaga) Truita de carabassó i ceba casolana Amanida d'enciam i sèsam Fruita variada i Pa Integral	27	Vichyssoise (porro, patata, nata) Mandonguilles de vedella amb pèsols i bolets Fruita variada i Pa Integral
Kcal: 784 Lip: 30,22 Prot: 15,61 HC: 107,21		Kcal: 687 Lip: 25,99 Prot: 40,39 HC: 73,58		Kcal: 708 Lip: 20,31 Prot: 30,99 HC: 97,02		Kcal: 672 Lip: 20,52 Prot: 17,60 HC: 108,32		Kcal: 693 Lip: 30,31 Prot: 25,01 HC: 77,96	
30		31		1		2		3	

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