

Dilluns

1 Trinxat de bròquil i patata
Llenties estofades amb verdures i carn magra
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 811 **Lip:** 20,36 **Prot:** 33,82 **HC:** 116,41

8 Mongeta verda amb patata
Pizza de gall dindi i formatge casolana
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 787 **Lip:** 24,61 **Prot:** 25,83 **HC:** 111,96

15 Amanida d'arròs (pastanaga, ceba, blat de moro)
Truita de carabassó i ceba casolana
Amanida d'enciam i sèsam
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 667 **Lip:** 22,96 **Prot:** 15,04 **HC:** 100,16

Dimarts

2 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: 809 **Lip:** 28,48 **Prot:** 23,76 **HC:** 111,90

9 Espirals amb salsa d'espinacs (espinacs, ceba, nata)
Lluç al forn amb salsa de mel i mostassa amb llit de patata panadera
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 750 **Lip:** 19,71 **Prot:** 28,85 **HC:** 111,55

16 Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots)
Croquetes de pernil
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 770 **Lip:** 27,59 **Prot:** 25,65 **HC:** 103,06

Dimecres

3 Arròs 3 delícies casolà
Truita de carabassó i ceba casolana
Amanida d'enciam i tomàquet logurt i Pa Integral

Kcal: 624 **Lip:** 19,54 **Prot:** 17,84 **HC:** 94,07

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

Kcal: 767 **Lip:** 32,67 **Prot:** 30,76 **HC:** 87,27

17 Vichyssoise (porro, patata, nata)
Rap a la marinera (ceba, pèsols, tomàquet)
Patata dau
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 688 **Lip:** 22,18 **Prot:** 28,38 **HC:** 90,64

Dijous

4 Amanida de pasta (pastanaga, ceba, olives)
Lluç amb picada d'allet i salsa tàrtara casolana
Patata dau
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 724 **Lip:** 24,09 **Prot:** 25,97 **HC:** 97,86

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

Kcal: 684 **Lip:** 26,35 **Prot:** 27,70 **HC:** 80,71

18 Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga
Mandonguilles de vedella amb pèsols i bolets
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 741 **Lip:** 31,97 **Prot:** 25,71 **HC:** 83,35

Divendres

5 Cigrons a la jardinera (tomàquet, pebrot, pastanaga)
Pollastre al forn amb crosta de mel
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 747 **Lip:** 24,75 **Prot:** 35,14 **HC:** 82,45

12 Amanida russa amb maionesa
Mongetes blanques amb botifarra esparracada
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 586 **Lip:** 19,89 **Prot:** 25,00 **HC:** 76,16

19 **DIA ESPECIAL**
MENÚ FI DE CURS
Vermut (Xips i Olives)
Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga
Pollastre arrebossat casolà amb amanida
Gelats i Pa Integral

Kcal: 971 **Lip:** 45,42 **Prot:** 37,52 **HC:** 101,87



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

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:

.....

.....