

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1



4 Crema de carabassó, patata i ceba
Paella marinera (pastanaga, ceba, pèsols, calamar)
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 722 **Lip:** 13,11 **Prot:** 21,51 **HC:** 134,52

11 Verdura tricolor (espinacs, pastanaga i patata)
Llenties guisades amb pastanaga i pebrots tricolor
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 687 **Lip:** 13,56 **Prot:** 28,42 **HC:** 115,48

18 Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba)
Truita de patates casolana
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 701 **Lip:** 24,05 **Prot:** 31,39 **HC:** 92,27

25 Arròs integral 3 delícies amb oli d'alfàbrega (pèsol, pastanaga, blat de moro)
Lluç amb picada d'all i julivert
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 682 **Lip:** 18,69 **Prot:** 24,41 **HC:** 107,97

5 Cigrons saltats amb verdures (ceba, pastanaga, espinacs)
Croquetes de bacallà
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 886 **Lip:** 37,76 **Prot:** 25,69 **HC:** 105,82

12 Sopa de brou (nap, xirivia) amb arròs
Seitó a l'andalusa casolà
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt i Pa Integral

Kcal: 722 **Lip:** 28,82 **Prot:** 40,65 **HC:** 73,35

19 Crema de verdures (carabassó, pastanaga, ceba)
Cigrons a la catalana (tomàquet, ceba) amb arròs
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 767 **Lip:** 14,43 **Prot:** 28,30 **HC:** 133,24

26 Minestra de verdures (pastanaga, coliflor, patata) bullida
Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba)
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 669 **Lip:** 13,50 **Prot:** 27,08 **HC:** 113,80

6 Patata xafada amb bròquil
Estofat de carn magra a la jardineria
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 680 **Lip:** 20,63 **Prot:** 32,74 **HC:** 90,29

13 Mongetes blanques estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba)
Estofat de gall dindi a la jardineria (pebrot, pastanaga, ceba)
Arròs saltat
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 706 **Lip:** 15,53 **Prot:** 38,03 **HC:** 102,20

20 Espaguetis integrals amb salsa d'espinacs (ceba i espinacs)
Mandonguilles de vedella a la jardineria (pebrot, tomàquet, bolets)
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 790 **Lip:** 31,79 **Prot:** 33,70 **HC:** 89,59

27 Crema de carabassa, patata i ceba
Pollastre al forn amb crosta de mel
Arròs saltat
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 686 **Lip:** 15,77 **Prot:** 35,47 **HC:** 86,29

7 Espaguetis a la italiana
Truita de seques i ceba casolana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 687 **Lip:** 26,30 **Prot:** 22,41 **HC:** 90,45

14 Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga
Truita de pernil dolç casolana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 686 **Lip:** 25,77 **Prot:** 26,40 **HC:** 87,33

21 Arròs a la camperola (pebrot, pastanaga, pèsols)
Suquet de cues de rap (tomàquet, ceba, pastanaga)
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 777 **Lip:** 18,27 **Prot:** 35,58 **HC:** 121,15

28 Sopa de gallina (nap, xirivia) amb pasta fina
Estofat de sípia amb patata
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 694 **Lip:** 20,38 **Prot:** 35,93 **HC:** 92,40

8 Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba)
Pollastre al forn amb poma
Patata dau
logurt i Pa Integral

Kcal: 762 **Lip:** 25,55 **Prot:** 49,46 **HC:** 84,86

15 Gratinat de coliflor i patata
Cigrons estofats amb verdures i arròs
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 1.017 **Lip:** 29,99 **Prot:** 36,84 **HC:** 155,42

22 Patates estofades amb verdures (pebrot, ceba, pèsols)
Contraçuixa de pollastre amb cítrics
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt i Pa Integral

Kcal: 741 **Lip:** 25,44 **Prot:** 41,22 **HC:** 70,53

29 Cigrons a la jardineria (pebrot, ceba, pastanaga)
Remenat d'ous i patates
Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa Integral

Kcal: 782 **Lip:** 35,55 **Prot:** 33,17 **HC:** 84,08

mediterrànea

FRUITA VARIADA i de TEMPORADA (TARONJA, POMA, PERA, PLÀTAN, MELÓ, SÍNDRIA, MANDARINA)
MENUS ELABORATS PER NUTRICIONISTA COL·LEGIADA Haidée Robert Gadella CAT 001628

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 MENUS



Programa de nutrició
i hàbits saludables
del Grup Mediterranea

APRENGUEM A MENJAR... CUINANT



- ★ TÈCNIQUES CULINÀRIES
- ★ ESTRIS I PARAMENT DE CUINA
- ★ INGREDIENTS "GREENTASTIC"



ESCANEJA el nostre codi QR per
descobrir UNA RECEPTE CADA MES
AJUDA'NS a identificar les estrelles en
les receptes

Observacions:

PARTICIPAR EN LA CUINA ENS AJUDA A:

CONÈIXER

NOUS ALIMENTS,
DIFERENTS FORMES
D'ELABORACIÓ I
PRESENTACIÓ DELS
ALIMENTS, EVITANT LA
MONOTONIA.

APRENDRE

A TENIR UNA
ALIMENTACIÓ
SALUDABLE I
VARIADA

INSTAURAR

HÀBITS D'HIGIENE (RENTAR
ELS ALIMENTS, MANTENIR
LA CUINA I ESTRIS NETS,
RENTAR-SE LES MANS,
GESTIONAR ELS RESIDUS
QUE ES GENEREN, ...)

ESTIMULAR

LA NOSTRA
COORDINACIÓ I
CREATIVITAT

COM PODEM AJUDAR EN LA CUINA?

- ACOMPANYANT A FER LA COMPRA I COL·LOCANT-LA
- BUSCANT IDEES DE RECEPTES
- CONTROLANT ELS TEMPS DE CUINAT
- PREPARANT ELS ALIMENTS QUE UTILITZAREM
- PROVANT LES ELABORACIONS
- AJUDANT A NETEJAR I RECOLLIR EN ACABAR

Si has menjat...

...hauries de sopar

PASTA/ARRÒS/PATATA/LLEGUMS + CARN	VERDURES + PEIX/OU
PASTA/ARRÒS/PATATA/LLEGUMS + PEIX	VERDURES + CARN/OU
PASTA/ARRÒS/PATATA/LLEGUMS + OU	VERDURES + PEIX/CARN
VERDURES + CARN	PASTA/ARRÒS/PATATA/LLEGUMS + PEIX/OU
VERDURES + PEIX	PASTA/ARRÒS/PATATA/LLEGUMS + CARN/OU
VERDURES + OU	PASTA/ARRÒS/PATATA/LLEGUMS + PEIX/CARN
FRUITES/LÀCTICS	FRUITES/LÀCTICS