

**Dilluns**

**3** Arròs alla Norma (albergínia, formatge, ceba, pastanaga)  
Truita de carabassa i ceba casolana  
  
Amanida d'enciam i sèsam  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal: 766 Lip: 28,02 Prot: 22,98 HC: 108,10**

**10** 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**

**17** Sopa de gallina (nap, xirivía) amb arròs  
Lluç arrebossat casolà  
  
Amanida d'enciam i remolatxa logurt i Pa Integral

**Kcal: 650 Lip: 29,23 Prot: 30,24 HC: 67,07**

**24** Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba)  
Seitó a l'andalusa casolà  
  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal: 889 Lip: 25,37 Prot: 47,77 HC: 119,28**

**Dimarts**

**4** Crema de pèsols, ceba i patata  
Pollastre al forn  
  
Arròs saltat  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal: 677 Lip: 15,97 Prot: 39,02 HC: 97,11**

**11** Cigrons saltats amb verdures (ceba, pastanaga, espinacs)  
Lluç amb samfaina  
  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal: 717 Lip: 25,42 Prot: 33,17 HC: 85,04**

**18** Crema de porros, patata i ceba amb oli d'alfàbrega  
Pollastre rostit  
  
Arròs saltat  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal: 645 Lip: 13,89 Prot: 36,38 HC: 95,40**

**25** Crema de verdures (carabassó, pastanaga, ceba)  
Cigrons a la catalana (tomàquet, ceba, ou)  
  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal: 694 Lip: 14,31 Prot: 26,78 HC: 115,88**

**Dimecres**

**5** Fideuada amb verdures  
Cues de rap a la marinera  
  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal: 803 Lip: 20,07 Prot: 37,59 HC: 118,26**

**12** 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**

**19** Cigrons estofats amb verdures  
Bunyols de bacallà al forn  
  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal: 821 Lip: 34,92 Prot: 25,95 HC: 108,91**

**26** Arròs a la camperola (pebrot, pastanaga, pèsols)  
Mandonguilles de vedella a la jardineria (pebrot, tomàquet, bolets)  
  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal: 853 Lip: 31,20 Prot: 32,36 HC: 113,62**

**Dijous**

**6** Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga  
Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba)  
  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal: 662 Lip: 13,17 Prot: 25,87 HC: 112,79**

**13** Espaguetis a la italiana  
Truita francesa casolana  
  
Amanida d'enciam i pastanaga logurt i Pa Integral

**Kcal: 661 Lip: 28,82 Prot: 25,66 HC: 74,27**

**20** Mongeta verda amb patata  
Llenties guisades amb pastanaga i pebrots tricolor  
  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal: 655 Lip: 13,26 Prot: 25,57 HC: 111,80**

**27** MENÚ CARNESTOLTES  
Pizza de pernil i formatge casolana  
  
Truita de botifarra d'ou casolana  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Rodanxa de Taronja amb Sucre i Canyella

**Kcal: 567 Lip: 33,63 Prot: 26,54 HC: 39,40**

**DIA ESPECIAL**

**Divendres**

**7** Vichyssoise (porro, ceba, patata)  
Macarrons integrals a la bolonyesa  
  
Amanida d'enciam i olives logurt i Pa Integral

**Kcal: 815 Lip: 28,88 Prot: 31,38 HC: 104,51**

**14** Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba)  
Pollastre al forn amb poma  
  
Patata dau  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal: 769 Lip: 22,16 Prot: 46,32 HC: 98,73**

**21** Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga  
Truita de seques i ceba casolana  
  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal: 686 Lip: 26,18 Prot: 22,89 HC: 89,37**



*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 RECEPTA 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
PASTA/ARRÒS/PATATA/LLEGUMS .....	VERDURES + PEIX/OU/CARN/LLEGUMS
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/LÁCTICS .....	FRUITES/LÁCTICS

mediterrànea