

Dilluns

3



Dimarts

4

Patata xafada amb bròquil
Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba)
Fruita variada i Pa Integral

Dimecres

5

Sopa de brou (nap, xirivía) amb pistons
Calamars a la romana
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

Dijous

6

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

Divendres

7

Cigrons a la jardinera (pebrot, ceba, pastanaga)
Truita de formatge casolana
Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa Integral

Kcal: 690 Lip: 13,17 Prot: 28,57 HC: 115,86

Kcal: 728 Lip: 25,90 Prot: 22,57 HC: 100,11

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

Kcal: 768 Lip: 38,80 Prot: 36,20 HC: 68,98

10

Verdura tricolor (bledes, pastanaga i patata bullida)
Macarrons integrals amb bolonyesa de llenties
Fruita variada i Pa Integral

11

Sopa de gallina (nap, xirivía) amb pasta fina
Lluç amb samfaina
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

12

Arròs napolitana
Truita de tonyina casolana
Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa Integral

13

Crema de verdures amb crostons
Mongetes blanques estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba)
Fruita variada i Pa Integral

14

Coliflor cruixent al forn
Estofat de gall dindi a la jardinera (pebrot, pastanaga, ceba)
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 753 Lip: 14,53 Prot: 24,60 HC: 129,72

Kcal: 596 Lip: 20,31 Prot: 27,31 HC: 76,18

Kcal: 770 Lip: 34,51 Prot: 28,49 HC: 89,18

Kcal: 666 Lip: 11,97 Prot: 22,63 HC: 113,31

Kcal: 777 Lip: 22,71 Prot: 40,98 HC: 103,76

17

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

18

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

19

Macarrons integrals amb napolitana i formatge crema
Bacallà al forn
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

20

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

21

Vichyssoise (porro, ceba, patata)
Mandonguilles de vedella a la jardinera (pebrot, tomàquet, bolets)
Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa Integral

Kcal: 766 Lip: 28,22 Prot: 23,13 HC: 108,30

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

Kcal: 707 Lip: 20,66 Prot: 37,80 HC: 95,61

Kcal: 691 Lip: 13,24 Prot: 27,29 HC: 117,36

Kcal: 786 Lip: 43,13 Prot: 33,27 HC: 66,03

24

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

25

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

26

Verdura tricolor (bròquil, pastanaga i patata)
Estofat de carn magra a la jardinera
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

27

Espaguetis a la italiana
Truita francesa casolana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

28

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

Kcal: 744 Lip: 13,79 Prot: 25,51 HC: 134,52

Kcal: 825 Lip: 37,62 Prot: 23,26 HC: 98,84

Kcal: 674 Lip: 20,63 Prot: 31,69 HC: 89,99

Kcal: 669 Lip: 25,43 Prot: 22,52 HC: 88,15

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

31

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

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

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
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