

Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
						1 		2 	
5 Crema de carabassó, patata i ceba Paella mixta (pastanaga, ceba, pèsols, calamar, porc) Fruita variada i Pa Integral		6 Cigrons saltats amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet) Lluç amb picada d'all i julivert Amanida d'enciam i olives Fruita variada i Pa Integral		7 Patata xafada amb bròquil Estofat de carn magra a la jardineria Amanida d'enciam i remolatxa Fruita variada i Pa Integral		8 Espaguetis a la italiana Truita de pernil dolç casolana Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa Integral		9 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: 644 Lip: 25,25 Prot: 29,90 HC: 76,24		Kcal: 680 Lip: 20,63 Prot: 32,74 HC: 90,29		Kcal: 687 Lip: 25,89 Prot: 25,92 HC: 88,41		Kcal: 762 Lip: 25,55 Prot: 49,46 HC: 84,86	
12 Sopa de brou (nap, xirivia) amb arròs Lluç al forn Amanida d'enciam i remolatxa logurt i Pa Integral		13 Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga Truita de seques i ceba casolana Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa Integral		14 Cigrons estofats amb verdures Bunyols de bacallà al forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa Integral		15 Mongeta verda amb patata Llenties guisades amb pastanaga i pebrots tricolor Fruita variada i Pa Integral		16 Crema de porros, patata i ceba amb oli d'alfàbrega Pollastre rostit Arròs saltat Fruita variada i Pa Integral	
Kcal: 471 Lip: 23,32 Prot: 26,85 HC: 37,50		Kcal: 686 Lip: 26,18 Prot: 22,89 HC: 89,37		Kcal: 821 Lip: 34,92 Prot: 25,95 HC: 108,91		Kcal: 713 Lip: 13,41 Prot: 28,42 HC: 120,95		Kcal: 645 Lip: 13,89 Prot: 36,38 HC: 95,40	
19 Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba) Truita de patates casolana Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa Integral		20 Espaguetis integrals amb salsa d'espinacs (ceba i espinacs) Mandonguilles de vedella a la jardineria (pebrot, tomàquet, bolets) Fruita variada i Pa Integral		21 Crema de verdures (carabassó, pastanaga, ceba) Cigrons a la catalana (tomàquet, ceba, ou) Fruita variada i Pa Integral		22 Arròs a la camperola (pebrot, pastanaga, pèsols) Lluç amb samfaina Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa Integral		23 Patates estofades amb verdures (pebrot, ceba, pèsols) Contracuixa de pollastre amb cítrics Amanida d'enciam i remolatxa logurt i Pa Integral	
Kcal: 701 Lip: 24,05 Prot: 31,39 HC: 92,27		Kcal: 790 Lip: 31,79 Prot: 33,70 HC: 89,59		Kcal: 694 Lip: 14,31 Prot: 26,78 HC: 115,88		Kcal: 705 Lip: 19,04 Prot: 27,12 HC: 109,64		Kcal: 741 Lip: 25,44 Prot: 41,22 HC: 70,53	
26 Arròs integral amb tomàquet Seitó a l'andalusa casolà Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa Integral		27 Patata xafada amb bròquil Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba) Fruita variada i Pa Integral		28 Crema de carabassa, patata i ceba Pollastre al forn Arròs saltat Fruita variada i Pa Integral		29 Sopa de gallina (nap, xirivia) amb pasta fina Estofat de calamar amb patata Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa Integral		30 Cigrons a la jardineria (pebrot, ceba, pastanaga) Truita de formatge casolana Amanida d'enciam i olives logurt i Pa Integral	
Kcal: 913 Lip: 26,67 Prot: 37,99 HC: 130,60		Kcal: 690 Lip: 13,17 Prot: 28,57 HC: 115,86		Kcal: 598 Lip: 15,75 Prot: 34,48 HC: 81,64		Kcal: 691 Lip: 20,35 Prot: 35,78 HC: 91,65		Kcal: 768 Lip: 38,80 Prot: 36,20 HC: 68,98	

mediterrànea

FRUITA VARIADA i de TEMPORADA (TARONJA, POMA, PERA, PLÀTAN, MELÓ, SÍNDRIA, MANDARINA)
MENUS ELABORATS PER NUTRICIONISTA COL·LEGIADA Haidee Robert Gadella CAT001628

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



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

★ *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

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

Observacions:

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