

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 Crema de carabassó, patata i ceba Paella mixta (pastanaga, ceba, pèsols, calamar, porc) Fruita variada i Pa Integral Kcal: 744 Lip: 13,79 Prot: 25,51 HC: 134,52	3 Cigrons saltats amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet) Lluç amb picada d'all i julivert Amanida d'enciam i olives Fruita variada i Pa Integral Kcal: 644 Lip: 25,25 Prot: 29,90 HC: 76,24	4 Espaguetis a la italiana Truita de pernil dolç casolana Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa Integral Kcal: 687 Lip: 25,89 Prot: 25,92 HC: 88,41	5 Amanida russa amb ou, maionesa i pèsols Estofat de carn magra a la jardinera Amanida d'enciam i remolatxa Fruita variada i Pa Integral Kcal: 657 Lip: 25,76 Prot: 32,25 HC: 74,19	6 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
9 Sopa de brou (nap, xirivia) amb arròs Calamars a l'andalusa casolans Amanida d'enciam i remolatxa logurt i Pa Integral Kcal: 666 Lip: 24,12 Prot: 37,05 HC: 73,35	10 Amanida de pasta (blat de moro, olives, pastanaga) Truita de formatge casolana Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa Integral Kcal: 751 Lip: 30,89 Prot: 27,21 HC: 91,13	11 Mongeta verda amb patata Llenties guisades amb pastanaga i pebrots tricolor Fruita variada i Pa Integral Kcal: 713 Lip: 13,41 Prot: 28,42 HC: 120,95	12 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	13 Cigrons estofats amb verdures Lluç arrebossat casolà Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa Integral Kcal: 729 Lip: 28,33 Prot: 33,57 HC: 87,57
16 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	17 Amanida de patata (tomàquet, pastanaga, olives) Mandonguilles de vedella a la jardinera (pebrot, tomàquet, bolets) Fruita variada i Pa Integral Kcal: 685 Lip: 30,43 Prot: 28,09 HC: 76,40	18 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	19 Arròs a la camperola (pebrot, pastanaga, pèsols) Lluç amb samfaina Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa Integral Kcal: 705 Lip: 19,04 Prot: 27,12 HC: 109,64	20 MENÚ FI DE CURS Vermut (Pica-Pica) (Xips, Olives) Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga Pollastre arrebossat casolà amb amanida Gelat Kcal: 790 Lip: 49,07 Prot: 35,21 HC: 75,92

DIA ESPECIAL

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



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



ESCANEA 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