

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3 Crema de carabassó, patata i ceba Paella mixta (pastanaga, ceba, pèsols, calamar, porc) Fruita variada i Pa Integral Kcal: 741 Lip: 14,10 Prot: 25,40 HC: 126,61	4 Cigrons saltats amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet) Seitó a l'andalus casolà Amanida d'enciam i olives Fruita variada i Pa Integral Kcal: 893 Lip: 30,04 Prot: 44,22 HC: 112,65	5 Patata xafada amb bròquil Estofat de carn magra a la jardinera Amanida d'enciam i remolatxa Fruita variada i Pa Integral Kcal: 685 Lip: 28,03 Prot: 29,65 HC: 85,86	6 Espaguetis a la italiana Truita de pernil dolç casolana Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa Integral Kcal: 683 Lip: 27,12 Prot: 25,76 HC: 82,56	7 Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba) Pollastre al forn amb poma Patata dau logurt i Pa Integral Kcal: 765 Lip: 26,30 Prot: 49,52 HC: 83,42
10 Sopa de gallina (nap, xirivia) amb arròs Lluç al forn Amanida d'enciam i remolatxa logurt i Pa Integral Kcal: 579 Lip: 23,57 Prot: 29,11 HC: 60,99	11 Crema de porros, patata i ceba amb oli d'alfàbrega Pollastre rostit Arròs saltat Fruita variada i Pa Integral Kcal: 641 Lip: 14,03 Prot: 36,32 HC: 92,11	12 Cigrons estofats amb verdures Bunyols de bacallà al forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa Integral Kcal: 814 Lip: 35,69 Prot: 25,57 HC: 104,88	13 Mongeta verda amb patata Llenties guisades amb pastanaga i pebrots tricolor Fruita variada i Pa Integral Kcal: 714 Lip: 14,23 Prot: 28,44 HC: 118,32	14 Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga Truita de seques i ceba casolana Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa Integral Kcal: 681 Lip: 27,19 Prot: 22,45 HC: 84,56
17 Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba) Truita de patates casolana Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa Integral Kcal: 694 Lip: 24,82 Prot: 31,01 HC: 88,24	18 Crema de verdures (carabassó, pastanaga, ceba) Cigrons a la catalana (tomàquet, ceba, ou) Fruita variada i Pa Integral Kcal: 690 Lip: 14,48 Prot: 26,55 HC: 114,61	19 Espaguetis integrals amb salsa d'espínacs (ceba i espínacs) Mandonguilles de vedella a la jardinera (pebrot, tomàquet, bolets) Fruita variada i Pa Integral Kcal: 784 Lip: 32,51 Prot: 33,32 HC: 85,64	20 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: 19,55 Prot: 35,55 HC: 112,00	21 Patates estofades amb verdures (pebrot, ceba, pèsols) Contracuixa de pollastre amb cítrics Amanida d'enciam i remolatxa logurt i Pa Integral Kcal: 745 Lip: 26,19 Prot: 41,37 HC: 69,06
24 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: 671 Lip: 18,99 Prot: 24,21 HC: 99,30	25 Patata xafada amb bròquil Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba) Fruita variada i Pa Integral Kcal: 695 Lip: 20,59 Prot: 25,44 HC: 111,58	26 Crema de carabassa, patata i ceba Estofat de gall dindi a la jardinera (pebrot, pastanaga, ceba) Arròs saltat Fruita variada i Pa Integral Kcal: 632 Lip: 15,06 Prot: 32,97 HC: 90,80	27 Sopa de brou (nap, xirivia) amb pistons Estofat de sípia amb patata Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa Integral Kcal: 679 Lip: 20,49 Prot: 35,39 HC: 89,15	28 Cigrons a la jardinera (pebrot, ceba, pastanaga) Truita de formatge casolana Amanida d'enciam i remolatxa logurt i Pa Integral Kcal: 743 Lip: 35,99 Prot: 36,35 HC: 68,94



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

ALIMENTACIÓ INTEGRATIVA EN EL TEU DIA A DIA

En què consisteix?

L'alimentació integrativa considera la salut des d'un punt de vista global, tenint en compte diversos factors com l'alimentació, l'estil de vida, les emocions, l'entorn i les relacions socials. Busca nodrir el cos i la ment per promoure un benestar global.



**ESCANEJA EL NOSTRE QR
O CLICA AQUÍ
PER DESCOBRIR
CADA PUNT!**

PREPARA'T PER
**2ª EDICIÓ
PETITS XEFS**



SI HAS MENJAT...

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

...HAURIES DE SOPAR

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

OBSERVACIONS:

.....

.....



Programa de nutrición
y hábitos saludables
del Grupo Mediterránea

mediterránea
EDUCACIÓN