

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
5 	6 	7 	8 Espaguetis integrals amb salsa d'espínacs (ceba i espínacs) Mandonguilles de vedella a la jardinera (pebrot, tomàquet, pèsols) Fruita variada i Pa Integral	9 Mongeta verda amb patata Cigrons estofats amb verdures Fruita variada i Pa Integral
12 Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba) Truita de patates casolana Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa Integral	13 Crema de verdures (carabassó, pastanaga, ceba) Cigrons a la catalana (tomàquet, ceba, ou) Fruita variada i Pa Integral	14 Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga Bunyols de bacallà al forn Amanida d'enciam i olives Fruita variada i Pa Integral	15 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	16 Patates estofades amb verdures (pebrot, ceba, pèsols) Contracuixa de pollastre amb cítrics Amanida d'enciam i remolatxa logurt i Pa Integral
19 Kcal: 694 Lip: 24,82 Prot: 31,01 HC: 88,24 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	20 Kcal: 690 Lip: 14,48 Prot: 26,55 HC: 114,61 Patata xafada amb bròquil Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba) Fruita variada i Pa Integral	21 Kcal: 825 Lip: 37,60 Prot: 19,37 HC: 106,17 Crema de carabassa, patata i ceba Pollastre al forn amb crosta de mel Arròs saltat Fruita variada i Pa Integral	22 Kcal: 777 Lip: 19,55 Prot: 35,55 HC: 112,00 Sopa de brou (nap, xirivia) amb pistons Seitó a l'andalus casolà Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa Integral	23 Kcal: 745 Lip: 26,19 Prot: 41,37 HC: 69,06 Mongetes blanques estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba) Truita de formatge casolana Amanida d'enciam i olives logurt i Pa Integral
26 Kcal: 671 Lip: 18,99 Prot: 24,21 HC: 99,30 Verdura tricolor (bledes, pastanaga i patata) bullida Macarrons integrals amb bolonyesa de llenties Fruita variada i Pa Integral	27 Kcal: 695 Lip: 20,59 Prot: 25,44 HC: 111,58 Sopa de gallina (nap, xirivia) amb pasta fina Lluç amb samfaina Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa Integral	28 Kcal: 684 Lip: 15,90 Prot: 35,50 HC: 82,63 Coliflor cruixent i patata al forn Mongetes blanques amb botifarra esparracada Fruita variada i Pa Integral	29 Kcal: 826 Lip: 25,23 Prot: 40,60 HC: 108,22 Arròs napolitana Truita de tonyina casolana Amanida d'enciam i olives logurt i Pa Integral	30 Kcal: 682 Lip: 36,92 Prot: 31,18 HC: 51,79 Cigrons a la jardinera (pebrot, ceba, pastanaga) Estofat de gall dindi a la jardinera (pebrot, pastanaga, ceba) Fruita variada i Pa Integral
Kcal: 751 Lip: 15,60 Prot: 24,63 HC: 125,68	Kcal: 582 Lip: 20,38 Prot: 26,88 HC: 72,46	Kcal: 714 Lip: 20,99 Prot: 29,53 HC: 100,84	Kcal: 767 Lip: 34,91 Prot: 28,53 HC: 81,62	Kcal: 707 Lip: 19,73 Prot: 41,28 HC: 92,09

mediterrànea

FRUITA VARIADA i de TEMPORADA (TARONJA, POMA, PERA, PLÀTAN, MELÓ, SÍNDRIA, MANDARINA)
MENÚS 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 MENÚS

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.



**ESCANEA 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