

Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
5		6		7		8	Espaguetis integrals amb salsa d'espínacs (ceba i espínacs) Mandonguilles de vedella a la jardineria (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	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	Patata xafada amb bròquil Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba) Fruita variada i Pa Integral	21	Crema de carabassa, patata i ceba Pollastre al forn amb crosta de mel Arròs saltat Fruita variada i Pa Integral	22	Sopa de brou (nap, xirivia) amb pistons Seitó a l'andalus casolà Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa Integral	23	Mongetes blanques estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba) Truita de formatge casolana Amanida d'enciam i olives logurt i Pa Integral
26	Verdura tricolor (bledes, pastanaga i patata bullida) Macarrons integrals amb bolonyesa de llenties Fruita variada i Pa Integral	27	Sopa de gallina (nap, xirivia) amb pasta fina Lluç amb samfaina Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa Integral	28	Coliflor cruixent i patata al forn Mongetes blanques amb botifarra esparracada Fruita variada i Pa Integral	29	Arròs napolitana Truita de tonyina casolana Amanida d'enciam i olives logurt i Pa Integral	30	Cigrons a la jardineria (pebrot, ceba, pastanaga) Estofat de gall dindi a la jardineria (pebrot, pastanaga, ceba) Fruita variada i Pa Integral

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

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