

Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
5		6		7		8	Espaguetis integrals amb salsa d'espinacs (ceba i espinacs) 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
Kcal: 694 Lip: 24,82 Prot: 31,01 HC: 88,24		Kcal: 690 Lip: 14,48 Prot: 26,55 HC: 114,61		Kcal: 825 Lip: 37,60 Prot: 19,37 HC: 106,17		Kcal: 784 Lip: 32,51 Prot: 33,32 HC: 85,64		Kcal: 725 Lip: 16,86 Prot: 26,64 HC: 117,43	
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
Kcal: 671 Lip: 18,99 Prot: 24,21 HC: 99,30		Kcal: 695 Lip: 20,59 Prot: 25,44 HC: 111,58		Kcal: 684 Lip: 15,90 Prot: 35,50 HC: 82,63		Kcal: 777 Lip: 19,55 Prot: 35,55 HC: 112,00		Kcal: 745 Lip: 26,19 Prot: 41,37 HC: 69,06	
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
Kcal: 671 Lip: 18,99 Prot: 24,21 HC: 99,30		Kcal: 695 Lip: 20,59 Prot: 25,44 HC: 111,58		Kcal: 684 Lip: 15,90 Prot: 35,50 HC: 82,63		Kcal: 826 Lip: 25,23 Prot: 40,60 HC: 108,22		Kcal: 682 Lip: 36,92 Prot: 31,18 HC: 51,79	
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 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	



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.



**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