

Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres		
2	Arròs alla Norma (albergínia, formatge, ceba, pastanaga) Truita de carabassa i ceba casolana Amanida d'enciam i sèsam Fruita variada i Pa Integral	3	Crema de pèsols, ceba i patata Pollastre al forn Arròs saltat Fruita variada i Pa Integral	4	Macarrons integrals amb napolitana i formatge crema Cues de rap a la marinera Amanida d'enciam i remolatxa Fruita variada i Pa Integral	5	Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba) Fruita variada i Pa Integral	6	Vichyssoise (porro, ceba, patata) Fideuada amb costella i salsitxes de porc Amanida d'enciam i olives logurt i Pa Integral	
Kcal: 758 Lip: 28,55 Prot: 22,79 HC: 100,83		Kcal: 674 Lip: 16,12 Prot: 38,96 HC: 93,82		Kcal: 751 Lip: 21,61 Prot: 39,02 HC: 103,51		Kcal: 691 Lip: 14,06 Prot: 27,31 HC: 114,73		Kcal: 896 Lip: 32,47 Prot: 31,57 HC: 131,11		
9	Crema de carabassó, patata i ceba Paella mixta (pastanaga, ceba, pèsols, calamar, porc) Fruita variada i Pa Integral	10	Cigrons saltats amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet) Lluç arrebossat casolà Amanida d'enciam i olives Fruita variada i Pa Integral	11	Patata xafada amb bròquil Estofat de carn magra a la jardinera Amanida d'enciam i remolatxa Fruita variada i Pa Integral	12	MENÚ CARNESTOLTES Pizza de verdures (tomàquet, pebrot, xampinyons) i formatge Truita de botifarra d'ou casolana Amanida d'enciam i pastanaga logurt i Pa Integral	13	FESTIU	
Kcal: 741 Lip: 14,10 Prot: 25,40 HC: 126,61		Kcal: 712 Lip: 30,90 Prot: 31,98 HC: 78,40		Kcal: 685 Lip: 28,03 Prot: 29,65 HC: 85,86		Kcal: 678 Lip: 36,04 Prot: 31,01 HC: 55,62				
16	FESTIU	17	Crema de porros, patata i ceba amb oli d'alfàbrega Pollastre rostit Arròs saltat Fruita variada i Pa Integral	18	Cigrons estofats amb verdures Bunyols de bacallà al forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa Integral	19	Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga Truita de seques i ceba casolana Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa Integral	20	Mongeta verda amb patata Llenties guisades amb pastanaga i pebrots tricolor Fruita variada i Pa Integral	
		Kcal: 641 Lip: 14,03 Prot: 36,32 HC: 92,11		Kcal: 814 Lip: 35,69 Prot: 25,57 HC: 104,88		Kcal: 681 Lip: 27,19 Prot: 22,45 HC: 84,56		Kcal: 714 Lip: 14,23 Prot: 28,44 HC: 118,32		
23	Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba) Truita de patates casolana Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa Integral	24	Crema de verdures (carabassó, pastanaga, ceba) Cigrons a la catalana (tomàquet, ceba, ou) Fruita variada i Pa Integral	25	Espaguetis integrals amb salsa d'espinacs (ceba i espinacs) Mandonguilles de vedella a la jardinera (pebrot, tomàquet, pèsols) Fruita variada i Pa Integral	26	Arròs a la camperola (pebrot, pastanaga, pèsols) Seitó a l'andalusa casolà Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa Integral	27	Patates estofades amb verdures (pebrot, ceba, pèsols) Contracuixa de pollastre amb cítrics Amanida d'enciam i remolatxa logurt 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: 784 Lip: 32,51 Prot: 33,32 HC: 85,64		Kcal: 944 Lip: 24,26 Prot: 40,53 HC: 138,25		Kcal: 745 Lip: 26,19 Prot: 41,37 HC: 69,06		



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.



**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