

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 Patata xafada amb bròquil Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba). Fruita variada i Pa Integral Kcal: 728 Lip: 21,35 Prot: 26,02 HC: 117,36	3 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: 673 Lip: 19,03 Prot: 24,25 HC: 100,10	4 Crema de carabassa, patata i ceba Pollastre al forn amb crosta de mel Arròs saltat Fruita variada i Pa Integral Kcal: 687 Lip: 15,94 Prot: 35,54 HC: 83,43	5 Sopa de brou (nap, xirivia) amb pistons Estofat de sípia amb patata Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa Integral Kcal: 682 Lip: 20,53 Prot: 35,43 HC: 89,95	6 Cigrons a la jardinera (pebrot, ceba, pastanaga) Truita de formatge casolana Amanida d'enciam i olives logurt i Pa Integral Kcal: 778 Lip: 40,24 Prot: 36,29 HC: 68,24
9 Verdura tricolor (bledes, pastanaga i patata bullida Fideuada amb costella i salsitxes de porc Fruita variada i Pa Integral Kcal: 831 Lip: 20,33 Prot: 28,10 HC: 147,50	10 Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba). Seitó a l'andalusa casolà Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa Integral Kcal: 915 Lip: 26,21 Prot: 47,47 HC: 123,18	11 Arròs napolitana Truita de tonyina casolana Amanida d'enciam i olives logurt i Pa Integral Kcal: 772 Lip: 35,41 Prot: 28,53 HC: 81,62	12 Patates estofades amb verdures (pebrot, ceba, pèsols) Mongetes blanques estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba) Fruita variada i Pa Integral Kcal: 661 Lip: 16,16 Prot: 21,80 HC: 105,46	13 Coliflor cruixent i patata al forn Estofat de gall dindi a la jardinera (pebrot, pastanaga, ceba) Arròs saltat Fruita variada i Pa Integral Kcal: 809 Lip: 19,69 Prot: 41,99 HC: 117,83
16 Arròs alla Norma (albergínia, formatge, ceba, pastanaga) Truita de carabassa i ceba casolana Amanida d'enciam i sèsam Fruita variada i Pa Integral Kcal: 759 Lip: 28,57 Prot: 22,81 HC: 101,23	17 Crema de pèsols, ceba i patata Pollastre al forn Arròs saltat Fruita variada i Pa Integral Kcal: 674 Lip: 16,12 Prot: 38,96 HC: 93,82	18 Macarrons integrals amb napolitana i formatge crema Cues de rap a la marinera Amanida d'enciam i remolatxa Fruita variada i Pa Integral Kcal: 752 Lip: 21,63 Prot: 39,04 HC: 103,91	19 Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba). Fruita variada i Pa Integral Kcal: 733 Lip: 14,98 Prot: 28,05 HC: 123,51	20 Vichyssoise (porro, ceba, patata) Mandonguilles de vedella a la jardinera (pebrot, tomàquet, pèsols) Amanida d'enciam i olives logurt i Pa Integral Kcal: 786 Lip: 44,00 Prot: 32,76 HC: 64,91
23 Crema de carabassó, patata i ceba Paella mixta (pastanaga, ceba, pèsols, calamar, porc) Fruita variada i Pa Integral Kcal: 732 Lip: 13,84 Prot: 24,28 HC: 127,47	24 Patata xafada amb bròquil Cigrons saltats amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet) Amanida d'enciam i olives Fruita variada i Pa Integral Kcal: 758 Lip: 30,33 Prot: 23,77 HC: 107,53	25 Sopa de gallina (nap, xirivia) amb arròs Croquetes de bacallà Patata dau Fruita variada i Pa Integral Kcal: 781 Lip: 28,97 Prot: 19,54 HC: 109,75	26 Espaguetis integrals a la italiana Truita de pernil dolç casolana Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa Integral Kcal: 679 Lip: 27,42 Prot: 25,76 HC: 79,56	27 Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba). Pollastre al forn amb poma Amanida d'enciam i remolatxa logurt i Pa Integral Kcal: 767 Lip: 27,58 Prot: 49,54 HC: 79,92
30 	31 			

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