

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

6  **FESTIU**

7 Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba). Bunyols de bacallà

Amanida d'olives i blat de moro  
Fruita variada i Pa Integral

1  **FESTIU**

8 Espaguetis integrals amb salsa d'espinacs (ceba i espinacs)  
Trita de patates casolana

Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita variada i Pa Integral

2  **FESTIU**

9 Arròs a la camperola (pebrot, pastanaga, pèsols)  
Suquet de cues de rap (tomàquet, ceba, pastanaga)

Fruita variada i Pa Integral

3  **FESTIU**

10 Patates estofades amb verdures (pebrot, ceba, pèsols)  
Contraçuixa de pollastre amb cítrics

Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita variada i Pa Integral

13 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

14 Patata xafada amb bròquil

Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba).

Fruita variada i Pa Integral

15 Crema de carabassa, patata i ceba

Mandonguilles de vedella a la jardinera (pebrot, tomàquet, pèsols)  
Arròs saltat

Fruita variada i Pa Integral

16 Sopa de brou (nap, xirivia) amb pistons

Estofat de sípia amb patata

Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita variada i Pa Integral

17 Cigrons a la jardinera (pebrot, ceba, pastanaga)  
Trita de formatge casolana

Amanida d'enciam i olives  
logurt i Pa Integral

**Kcal: 673 Lip: 19,03 Prot: 24,25 HC: 100,10**

**Kcal: 728 Lip: 21,35 Prot: 26,02 HC: 117,36**

**Kcal: 739 Lip: 31,51 Prot: 28,46 HC: 85,91**

**Kcal: 682 Lip: 20,53 Prot: 35,43 HC: 89,95**

**Kcal: 778 Lip: 40,24 Prot: 36,29 HC: 68,24**

20 Verdura tricolor (bledes, pastanaga i patata) bullida  
Macarrons integrals amb bolonyesa de llenties.

Fruita variada i Pa Integral

21 Coliflor cruixent i patata al forn

Lluç amb samfaina

Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita variada i Pa Integral

22 Arròs napolitana

Trita de tonyina casolana

Amanida d'enciam i olives  
logurt i Pa Integral

23 **DIA ESPECIAL**

MENÚ DE SANT JORDI  
Sopa de brou amb lletres

Llom arrebossat casolà

Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita variada i Pa Integral

24 Mongetes seques saltades amb all i julivert

Estofat de gall dindi a la jardinera (pebrot, pastanaga, ceba)

Fruita variada i Pa Integral

**Kcal: 772 Lip: 16,03 Prot: 25,01 HC: 131,14**

**Kcal: 668 Lip: 23,03 Prot: 30,46 HC: 87,59**

**Kcal: 772 Lip: 35,41 Prot: 28,53 HC: 81,62**

**Kcal: 785 Lip: 47,33 Prot: 29,79 HC: 145,60**

**Kcal: 541 Lip: 14,94 Prot: 34,00 HC: 64,40**

27 Arròs alla Norma (albergínia, formatge, ceba, pastanaga)  
Trita francesa casolana  
Amanida d'enciam i sèsam

Fruita variada i Pa Integral

28 Crema de pèsols, ceba i patata

Pollastre al forn  
Arròs saltat

Fruita variada i Pa Integral

29 Macarrons integrals amb napolitana i formatge crema  
Seitó a l'andalusa casolà  
Amanida d'enciam i remolatxa

Fruita variada i Pa Integral

30  **FESTIU**

**Kcal: 748 Lip: 29,60 Prot: 22,99 HC: 96,05**

**Kcal: 674 Lip: 16,12 Prot: 38,96 HC: 93,82**

**Kcal: 941 Lip: 26,96 Prot: 44,99 HC: 132,59**



Fes clic aquí per obtenir més informació



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA (TARONJA, POMA, PERA, PLÀTAN, MELÓ, SÍNDRIA, MANDARINA)  
MENUS ELABORATS PER NUTRICIONISTA COL·LEGIADA Haidée 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 AQUI PER DESCOBRIR CADA PUNT!**



PREPARA'T PER

## 2ª EDICIÓ PETITS XEFS



Programa de nutrición y hábitos saludables del Grupo Mediterránea

mediterránea EDUCACIÓN



### 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:** .....

.....

.....