

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  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 Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga

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

Fruita variada i Pa Integral

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

Kcal: 733 Lip: 14,98 Prot: 28,05 HC: 123,51



Fes clic aquí per obtenir més informació

mediterrànea

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:

.....

.....

.....