

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1



**4** Crema de carbassó, patata i ceba  
Macarrons integrals amb bolonyesa de lleties.  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal:** 692 **Lip:** 16,05 **Prot:** 21,82 **HC:** 113,39

**11** Sopa de brou (nap, xirivía) amb arròs  
Lluç al forn amb tomàquet  
Amanida d'enciam i remolatxa logurt i Pa Integral

**Kcal:** 480 **Lip:** 23,83 **Prot:** 26,04 **HC:** 39,69

**18** Lleties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba).  
Truita de patates casolana  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal:** 728 **Lip:** 25,59 **Prot:** 31,60 **HC:** 94,02



**5** Arròs amb tomàquet  
Lluç arrebossat casolà  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal:** 775 **Lip:** 30,62 **Prot:** 24,94 **HC:** 97,92

**12** Crema de porros, patata i ceba amb oli d'alfàbrega  
Pollastre rostit  
Arròs saltat  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal:** 641 **Lip:** 14,03 **Prot:** 36,32 **HC:** 92,11

**19** Espaguetis integrals amb salsa d'espinacs (ceba i espinacs)  
Mandonguilles de vedella a la jardineria (pebrot, tomàquet, pèsols)  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal:** 780 **Lip:** 32,38 **Prot:** 32,76 **HC:** 86,07



**6** Sopa de gallina (nap, xirivía) amb pasta fina  
Estofat de carn magra a la jardineria  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal:** 705 **Lip:** 23,66 **Prot:** 34,49 **HC:** 88,12

**13** Mongetes seques saltades amb all i julivert  
Bunyols de bacallà al forn  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal:** 659 **Lip:** 29,90 **Prot:** 19,20 **HC:** 74,88

**20** Crema de verdures (carbassó, pastanaga, ceba)  
Cigrons a la jardineria (pebrot, ceba, pastanaga)  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal:** 742 **Lip:** 15,62 **Prot:** 26,93 **HC:** 126,55

**27** Crema de carbassa, patata i ceba  
Estofat de gall dindi a la jardineria (pebrot, pastanaga, ceba)  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal:** 547 **Lip:** 14,92 **Prot:** 31,18 **HC:** 72,80

**7** Patata xafada amb bròquil  
Truita de pernil dolç casolana  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal:** 616 **Lip:** 30,50 **Prot:** 22,55 **HC:** 71,36

**14** Mongeta verda amb patata  
Lleties guisades amb pastanaga i pebrots tricolor.  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal:** 747 **Lip:** 14,99 **Prot:** 29,02 **HC:** 124,10

**21** 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

**Kcal:** 769 **Lip:** 19,29 **Prot:** 34,43 **HC:** 112,86

**28** Sopa de brou (nap, xirivía) 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

**8** Cigrons saltats amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet)  
Pollastre al forn amb poma  
Patata dau  
logurt i Pa Integral

**Kcal:** 745 **Lip:** 27,64 **Prot:** 46,73 **HC:** 78,54

**15** Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet i orenga  
Truita de carbassó i ceba casolana  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita variada i Pa Integral

**Kcal:** 671 **Lip:** 25,67 **Prot:** 22,38 **HC:** 84,73

**22** Patates estofades amb verdures (pebrot, ceba, pèsols)  
Contraçuixa de pollastre amb cítrics  
Amanida d'enciam i remolatxa  
logurt i Pa Integral

**Kcal:** 752 **Lip:** 26,73 **Prot:** 41,41 **HC:** 69,86

**29** Cigrons a la jardineria (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



Fes clic aquí per obtenir més informació sobre el nou Reial Decret



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' d' ó l' i ó, l' . B i



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:

.....  
 .....  
 .....