

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1



8

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

15

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

22

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

29

Cigrons a la jardinera (pebrot, ceba, pastanaga)
Truita de formatge casolana
Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa Integral

4



11

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

18

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

25

Arròs integral 3 delícies amb oli d'alfàbrega (pèsol, pastanaga, blat de moro)
Seitó a l'andalusa casolà
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

5

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

12

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

19

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

26

Patata xafada amb bròquil
Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba).
Fruita variada i Pa Integral

6

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

13

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

20

Crema de verdures (carabassó, pastanaga, ceba)
Cigrons a la jardinera (pebrot, ceba, pastanaga)
Fruita variada i Pa Integral

27

Crema de carabassa, patata i ceba
Estofat de gall dindi a la jardinera (pebrot, pastanaga, ceba)
Fruita variada i Pa Integral

7

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

14

Mongeta verda amb patata
Llenties guisades amb pastanaga i pebrots tricolor.
Fruita variada i Pa Integral

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

28

Sopa de brou (nap, xiriviva) amb pistons
Estofat de sípia amb patata
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 928 Lip: 24,00 Prot: 38,61 HC: 137,60

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

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

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

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



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

mediterrànea

FRUITA VARIADA i de TEMPORADA (TARONJA, POMA, PERA, PLÀTAN, MELÓ, SÍNDRIA, MANDARINA)
MENUS ELABORATS PER NUTRICIONISTA COL·LEGIADA Haidée Robert Gadella CAT 001628

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 AQUÍ 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:

.....

