

| Dilluns  | Dimarts   | Dimecres   | Dijous  | Divendres  |
|--|---|--|---|--|
| <b>1</b> Verdura tricolor (bledes, pastanaga i patata bullida)<br>Macarrons integrals amb bolonyesa de lleties<br><br>Fruita variada i Pa Integral<br><br><b>Kcal: 718 Lip: 15,71 Prot: 22,44 HC: 120,66</b> | <b>2</b> Sopa de gallina (nap, xirivia) amb pasta fina<br><br>Lluç amb samfaina<br><br>Amanida d'enciam i tomàquet<br>Fruita variada i Pa Integral<br><br><b>Kcal: 578 Lip: 20,26 Prot: 26,80 HC: 72,40</b> | <b>3</b> Arròs napolitana<br><br>Truita de tonyina casolana<br><br>Amanida d'enciam i olives<br>logurt i Pa Integral<br><br><b>Kcal: 807 Lip: 39,13 Prot: 28,87 HC: 82,61</b>  | <b>4</b> Coliflor cruixent i patata al forn<br><br>Mongetes blanques amb botifarra esparracada<br><br>Fruita variada i Pa Integral<br><br><b>Kcal: 728 Lip: 20,98 Prot: 31,68 HC: 104,21</b>  | <b>5</b> Amanida de patata (tomàquet, pastanaga, olives)<br>Estofat de gall dindi a la jardinera (pebrot, pastanaga, ceba)<br>Arròs saltat<br>Fruita variada i Pa Integral<br><br><b>Kcal: 654 Lip: 14,53 Prot: 33,44 HC: 98,56</b>          |
| <b>8</b> Arròs integral alla Norma<br><br>Truita francesa casolana<br><br>Amanida d'enciam i sèsam<br>Fruita variada i Pa Integral<br><br><b>Kcal: 752 Lip: 30,30 Prot: 22,76 HC: 93,11</b>                  | <b>9</b> Amanida russa<br><br>Pollastre al forn<br><br>Arròs saltat<br>Fruita variada i Pa Integral<br><br><b>Kcal: 538 Lip: 11,37 Prot: 33,78 HC: 74,18</b>  | <b>10</b> Amanida de pasta (blat de moro, olives, pastanaga)<br>Cues de rap a la marinera<br><br>Amanida d'enciam i remolatxa<br>Fruita variada i Pa Integral<br><br><b>Kcal: 708 Lip: 21,32 Prot: 33,89 HC: 93,61</b>         | <b>11</b> Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga<br><br>Lleties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba)<br><br>Fruita variada i Pa Integral<br><br><b>Kcal: 567 Lip: 13,64 Prot: 18,62 HC: 93,33</b>                | <b>12</b> Crema de carabassó, patata i ceba<br><br>Cap de llom amb salsa (ceba, porro, pastanaga)<br>Amanida d'enciam i olives<br>logurt i Pa Integral<br><br><b>Kcal: 620 Lip: 31,62 Prot: 34,09 HC: 50,04</b>                              |
| <b>15</b> Crema de carabassó, patata i ceba<br><br>Cigrons saltats amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet)<br><br>Fruita variada i Pa Integral<br><br><b>Kcal: 583 Lip: 15,54 Prot: 20,92 HC: 89,91</b>     | <b>16</b> Amanida d'arròs (pastanaga, olives, blat de moro)<br>Lluç al forn<br><br>Amanida d'enciam i olives<br>Fruita variada i Pa Integral<br><br><b>Kcal: 758 Lip: 28,91 Prot: 24,76 HC: 98,50</b>       | <b>17</b> Amanida de patata (tomàquet, pastanaga, olives)<br>Estofat de carn magra a la jardinera<br><br>Amanida d'enciam i remolatxa<br>Fruita variada i Pa Integral<br><br><b>Kcal: 633 Lip: 21,06 Prot: 29,59 HC: 83,16</b> | <b>18</b> Lleties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba)<br>Truita de pernil dolç casolana<br><br>Amanida d'enciam i pastanaga<br>Fruita variada i Pa Integral<br><br><b>Kcal: 554 Lip: 25,63 Prot: 24,77 HC: 56,42</b> | <b>19</b> <b>DIA ESPECIAL</b><br>MENÚ FI DE CURS<br>Vermut (Pica-Pica) (Xips, Olives)<br><br>Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga<br>Pollastre al forn amb amanida<br>Gelats<br><br><b>Kcal: 724 Lip: 36,48 Prot: 28,63 HC: 55,52</b> |

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'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:** .....

.....

.....