

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

DIA ESPECIAL

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!**



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:** .....

.....

.....