

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



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA (TARONJA, POMA, PERA, PLÀTAN, MELÓ, SÍNDRIA, MANDARINA)
 MENÚS 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 MENÚS

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:

.....

.....