

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1



4



5

Patata xafada amb bròquil
Paella mixta (pastanaga, ceba, pèsols)
Fruita variada i Pa Integral

6

Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots)
Truita de pernil dolç casolana
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt i Pa Integral

7

Espaguetis a la italiana
Salsitxes de porc amorosides amb pisto
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

8

Cigrons saltats amb verdures
Pollastre al forn amb poma
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

11

Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga
Bunyols de bacallà
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

12

Crema de porros i patata amb oli d'alfàbrega
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral

13

Llenties guisades amb pastanaga i pebrots tricolor
Lluç amb picada d'all i julivert
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt i Pa Integral

14

Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga
Truita de formatge casolana
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

15

Sopa de brou amb arròs
Cap de llom amb salsa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 801 Lip: 33,63 Prot: 19,63 HC: 109,42

Kcal: 634 Lip: 25,09 Prot: 25,90 HC: 73,34

Kcal: 674 Lip: 24,79 Prot: 36,16 HC: 76,93

Kcal: 857 Lip: 36,53 Prot: 41,80 HC: 89,46

Kcal: 716 Lip: 22,36 Prot: 37,51 HC: 81,32

18

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

19

Espirals integrals amb salsa d'espínacs (espínacs, ceba, orenga)
Botifarra al forn
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral

20

Arròs a la camperola (pèsols, ceba, pastanaga)
Suquet de rap (ceba, pastanaga, porro)
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt i Pa Integral

21

Crema de verdures
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

22

Patates estofades amb verdures (pèsols, pebrots, pastanaga)
Crestes de tonyina
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 703 Lip: 24,56 Prot: 30,80 HC: 89,84

Kcal: 978 Lip: 42,02 Prot: 51,27 HC: 96,11

Kcal: 816 Lip: 23,66 Prot: 41,48 HC: 111,66

Kcal: 643 Lip: 21,82 Prot: 27,40 HC: 80,96

Kcal: 890 Lip: 37,53 Prot: 16,21 HC: 116,92

25

Sopa de brou (nap, xirivia) amb pistons
Lluç al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

26

Cigrons a la jardineria (tomàquet, pebrot, pastanaga)
Pollastre arrebossat casolà
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral

27

Bròquil saltat amb patata
Llenties estofades amb verdures i costella de porc
Fruita variada i Pa Integral

28

Arròs amb tomàquet
Truita de carabassó i ceba casolana
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

29

JORNADA GASTRONÒMICA: ILLES BALEARS
Coca de Trampó
Frit Mallorquí
Greixonera de Brossat

Kcal: 586 Lip: 21,37 Prot: 25,95 HC: 71,64

Kcal: 857 Lip: 34,66 Prot: 41,68 HC: 89,96

Kcal: 848 Lip: 24,33 Prot: 32,38 HC: 119,89

Kcal: 621 Lip: 17,66 Prot: 13,72 HC: 105,37

Kcal: 528 Lip: 22,02 Prot: 28,95 HC: 51,73

DIA ESPECIAL



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA



Programa de nutrició
i hàbits saludables
del Grup Mediterranea

APRENGUEM A MENJAR... CUINANT



- ★ TÈCNIQUES CULINÀRIES
- ★ ESTRIS I PARAMENT DE CUINA
- ★ INGREDIENTS "GREENTASTIC"



ESCANEJA el nostre codi QR per
descobrir UNA RECEPTA CADA MES
AJUDA'NS a identificar les estrelles en
les receptes

Observacions:

PARTICIPAR EN LA CUINA ENS AJUDA A:

CONÈIXER

NOUS ALIMENTS,
DIFERENTS FORMES
D'ELABORACIÓ I
PRESENTACIÓ DELS
ALIMENTS, EVITANT LA
MONOTONIA.

APRENDRE

A TENIR UNA
ALIMENTACIÓ
SALUDABLE I
VARIADA

INSTAURAR

HÀBITS D'HIGIENE (RENTAR
ELS ALIMENTS, MANTENIR
LA CUINA I ESTRIS NETS,
RENTAR-SE LES MANS,
GESTIONAR ELS RESIDUS
QUE ES GENEREN, ...)

ESTIMULAR

LA NOSTRA
COORDINACIÓ I
CREATIVITAT

COM PODEM AJUDAR EN LA CUINA?

- ACOMPANYANT A FER LA COMPRA I COL·LOCANT-LA
- BUSCANT IDEES DE RECEPTES
- CONTROLANT ELS TEMPS DE CUINAT
- PREPARANT ELS ALIMENTS QUE UTILITZAREM
- PROVANT LES ELABORACIONS
- AJUDANT A NETEJAR I RECOLLIR EN ACABAR

Si has menjat...

...hauries de sopar

PASTA/ARRÒS/PATATA/LLEGUMS + CARN	VERDURES + PEIX/OU
PASTA/ARRÒS/PATATA/LLEGUMS + PEIX	VERDURES + CARN/OU
PASTA/ARRÒS/PATATA/LLEGUMS + OU	VERDURES + PEIX/CARN
VERDURES + CARN	PASTA/ARRÒS/PATATA/LLEGUMS + PEIX/OU
VERDURES + PEIX	PASTA/ARRÒS/PATATA/LLEGUMS + CARN/OU
VERDURES + OU	PASTA/ARRÒS/PATATA/LLEGUMS + PEIX/CARN
FRUITES/LÀCTICS	FRUITES/LÀCTICS