

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1 Crema de porros i patata amb oli d'alfàbrega Pollastre rostit Amanida d'enciam i olives Fruita variada i Pa Integral  <b>Kcal: 634 Lip: 25,09 Prot: 25,90 HC: 73,34</b>	2 Llentíes guisades amb pastanaga i pebrots tricolor Lluç amb picada d'all i julivert Amanida d'enciam i blat de moro logurt i Pa Integral  <b>Kcal: 674 Lip: 24,79 Prot: 36,16 HC: 76,93</b>	3 Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga Truita de formatge casolana Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa Integral  <b>Kcal: 711 Lip: 30,17 Prot: 24,19 HC: 81,41</b>	4 Sopa de brou amb arròs Cap de llom amb salsa Amanida d'enciam i remolatxa Fruita variada i Pa Integral  <b>Kcal: 635 Lip: 22,18 Prot: 30,44 HC: 79,06</b>
7 Llentíes estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots) Truita de patates casolana  Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa Integral  <b>Kcal: 703 Lip: 24,56 Prot: 30,80 HC: 89,84</b>	8 Espirals integrals amb salsa d'espínacs (espínacs, ceba, orenga) Botifarra al forn  Amanida d'enciam i olives Fruita variada i Pa Integral	9 Arròs a la camperola (pèsols, ceba, pastanaga) Suquet de rap (ceba, pastanaga, porro)  Amanida d'enciam i blat de moro logurt i Pa Integral	10 Crema de verdures Estofat de gall d'indi a la jardineria (pastanaga, ceba, tomàquet) Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa Integral  <b>Kcal: 730 Lip: 23,61 Prot: 30,51 HC: 93,52</b>	11 Patates estofades amb verdures (pèsols, pebrots, pastanaga) Crestes de tonyina  Amanida d'enciam i remolatxa Fruita variada i Pa Integral  <b>Kcal: 890 Lip: 37,53 Prot: 16,21 HC: 116,92</b>
14 Sopa de brou (nap, xirivia) amb pistons Lluç al forn  Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa Integral  <b>Kcal: 586 Lip: 21,37 Prot: 25,95 HC: 71,64</b>	15 Crema de carabassa, ceba i patata Llom arrebossat casolà  Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa Integral  <b>Kcal: 709 Lip: 29,45 Prot: 30,38 HC: 79,83</b>	16 Patata xafada amb bròquil Llentíes estofades amb verdures i costella de porc  Fruita variada i Pa Integral  <b>Kcal: 848 Lip: 24,33 Prot: 32,38 HC: 119,89</b>	17 Arròs amb tomàquet Truita de carabassó i ceba casolana  Amanida d'enciam i tomàquet logurt i Pa Integral	18 Cigrons a la jardineria (tomàquet, pebrot, pastanaga) Pollastre al forn amb crosta de mel  Fruita variada i Pa Integral
21 Coliflor cruixent al forn amb patata Pizza de gall d'indi i formatge casolana  Amanida d'enciam i remolatxa Fruita variada i Pa Integral  <b>Kcal: 829 Lip: 28,48 Prot: 27,73 HC: 113,66</b>	22 Sopa d'au (nap, xirivia) amb pasta fina Lluç amb samfaina (tomàquet, ceba, albergínia, carabassó) Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i Pa Integral  <b>Kcal: 602 Lip: 21,41 Prot: 26,98 HC: 74,49</b>	23 Arròs napolitana (tomàquet) Pernilets de pollastre amb cítrics  Amanida d'enciam i olives logurt i Pa Integral  <b>Kcal: 747 Lip: 28,86 Prot: 30,96 HC: 93,87</b>	24 Verdura tricolor (bledes, pastanaga i patata) Mongetes blanques amb botifarra esparracada  Fruita variada i Pa Integral  <b>Kcal: 720 Lip: 23,12 Prot: 27,52 HC: 92,26</b>	25 TASTET: COOKIE DE CIGRONS Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga Truita de tonyina casolana  Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa Integral  <b>Kcal: 793 Lip: 30,74 Prot: 29,66 HC: 98,51</b>
28 Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga Croquetes de rostit Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i Pa Integral  <b>Kcal: 821 Lip: 33,82 Prot: 19,81 HC: 104,21</b>	29 Llentíes estofades amb arròs i verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots) Pollastre al forn Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i Pa Integral  <b>Kcal: 728 Lip: 21,46 Prot: 38,37 HC: 98,19</b>	30 Espirals integrals amb napolitana i formatge crema Rap a la marinera (ceba, pèsols, tomàquet) Amanida d'enciam i remolatxa Fruita variada i Pa Integral  <b>Kcal: 737 Lip: 21,03 Prot: 37,20 HC: 103,71</b>	31 MENÚ DE LA CASTANYADA Crema de carabassa, moniato i patata Mandonguilles amb sípia Pa de pessic casolà  <b>Kcal: 683 Lip: 39,62 Prot: 27,51 HC: 52,06</b>	

DIA ESPECIAL

DIA ESPECIAL



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

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.



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