

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1 Cigrons amb cuscús i verdures
Salsitxes de porc amorosides amb pisto
Fruita Variada i Pa Integral

2 Verdura tricolor (mongeta verda, pastanaga i patata)
Lluç arrebossat casolà
Amanida d'enciam i olives
Fruita Variada i Pa Integral

3 Crema de carabassó amb crostons
Llenties estofades amb verdures
Fruita Variada i Pa Integral

4 Espaguetis integrals amb salsa d'espinacs
Pollastre a la llimona
Amanida d'enciam i tomàquet
logurt La Fageda i Pa Integral

Kcal: 900 Lip: 33,86 Prot: 52,59 HC: 89,77

Kcal: 643 Lip: 27,13 Prot: 25,24 HC: 76,12

Kcal: 687 Lip: 14,59 Prot: 26,52 HC: 114,06

Kcal: 745 Lip: 25,88 Prot: 46,92 HC: 77,88

7 Mongeta verda amb patata
Calamars a l'andalusa casolans
Amanida d'enciam i olives
Fruita Variada i Pa Integral

8 Sopa d'au amb pistons
Cues de rap amb salsa de tomàquet
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt La Fageda i Pa Integral

9 Crema de pastanaga
Truita de seques i ceba casolana
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita Variada i Pa Integral

10 Arròs a la milanesa
Pastís de cigrons amb hortalisses
Fruita Variada i Pa Integral

11



Kcal: 762 Lip: 21,56 Prot: 34,63 HC: 108,04

Kcal: 606 Lip: 24,27 Prot: 35,55 HC: 61,93

Kcal: 538 Lip: 23,81 Prot: 17,81 HC: 63,10

Kcal: 657 Lip: 14,65 Prot: 18,44 HC: 113,28

14 Llenties estofades amb verdures
Truita de tonyina casolana
Patata al forn
Fruita Variada i Pa Integral

15 Crema de verdures amb crostons
Contracuaix de pollastre amb cítrics
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita Variada i Pa Integral

16 Coliflor cruixent al forn
Cigrons estofats amb verdures
Fruita Variada i Pa Integral

17 Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga
Lluç amb picada d'all i julivert
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt La Fageda i Pa Integral

18 Risotto de carabassa
Estofat de gall d'indi a la jardineria
Patata dau
Fruita Variada i Pa Integral

Kcal: 682 Lip: 26,96 Prot: 33,34 HC: 77,65

Kcal: 691 Lip: 19,47 Prot: 37,71 HC: 90,96

Kcal: 681 Lip: 19,86 Prot: 26,83 HC: 93,37

Kcal: 655 Lip: 25,03 Prot: 27,79 HC: 79,08

21 Arròs a la camperola
Llenties guisades amb pastanaga i pebrots tricolor
Fruita Variada i Pa Integral

22 Bròquil gratinat amb pa ratllat
Suquet de cues de rap
Patata dau
Fruita Variada i Pa Integral

23 Espirals a la italiana
Croquetes de bacallà
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt La Fageda i Pa Integral

24 Mongetes blanques estofades amb verdures
Truita de formatge casolana
Amanida d'enciam i olives
Fruita Variada i Pa Integral

25 Pollastre al forn amb crosta de mel
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita Variada i Pa Integral

Kcal: 810 Lip: 14,31 Prot: 27,90 HC: 146,45

Kcal: 635 Lip: 22,60 Prot: 38,07 HC: 68,06

Kcal: 886 Lip: 36,16 Prot: 24,18 HC: 113,24

Kcal: 658 Lip: 31,87 Prot: 24,84 HC: 64,03

28 Sopa d'au amb pasta fina
Lluç amb samfaina
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita Variada i Pa Integral

29 Arròs napolitana
Pastís de cigrons amb hortalisses
Amanida d'enciam i olives
Fruita Variada i Pa Integral

30 Mongetes blanques guisades amb verdures
Truita de pernil dolç casolana
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita Variada i Pa Integral

31 MENÚ DE LA CASTANYADA
Crema de carabassa, moniato i patata
Mandonguilles amb sípia
Pa de Pessic Casolà

Kcal: 520 Lip: 16,55 Prot: 26,66 HC: 65,86

Kcal: 746 Lip: 23,98 Prot: 18,68 HC: 114,39

Kcal: 610 Lip: 25,69 Prot: 26,15 HC: 64,25

Kcal: 739 Lip: 47,88 Prot: 23,81 HC: 52,23

DIA ESPECIAL

mediterrànea

FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

MENÚS ELABORATS PER NUTRICIONISTA COL·LEGIADA Haidée Robert Gadella CAT001628

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 RECEPTE 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 |