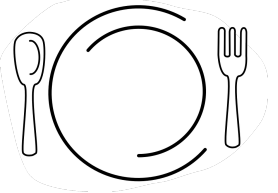
Altius Serveis i Recursos, s.l.

MENÚ DE: OCTUBRE NIT

BASAL

COL·LEGI DIOCESÀ SAGRADA FAMÍLIA SEMPER ALTIUS TORTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES



1

Kcal	HC	Lip	Prot
520	56	24	22,4

-Puré de carabassa i porro
-Llibrets de pernil dolç i formatge
-Amanida mediterrània d'enciam i blat de moro
-Iogurt natural

4

Kcal	HC	Lip	Prot
506	45,3	10	28

-Brou de carn amb fideus
-Brotxetes de sípia i calamar amb guarnició de carabassó a la planxa
-Fruita de temporada

5

Kcal	HC	Lip	Prot
483	30	20,5	37

-Amanida tricolor: d'enciam, tomàquet, blat de moro i tonyina
-Tiretes de pollastre cruixents amb xampinyons saltejats
-Fruita de temporada

6

Kcal	HC	Lip	Prot
500	48	26,3	15,5

-Mongetes verdes amb patata al caliu
- Truita de carabassó i ceba
-Iogurt natural

7

Kcal	HC	Lip	Prot
476	58	10	15

-Pizza casolana de verdures i pollastre
-Albergínia a la tempura
-Fruita de temporada

8

Kcal	HC	Lip	Prot
448	30	20	21

-Puré de pastanaga i ceba
-Suprema de salmó al forn amb guarnició de verduretes
-Fruita de temporada

11

Kcal	HC	Lip	Prot
570	70	20,4	14,3

-Arròs tres delícies
-Croquetes d'espinacs amb amanida d'enciam i pastanaga
-Fruita de temporada

FESTIU

13

Kcal	HC	Lip	Prot
493	44	22	14

-Brou de peix amb verdures a la juliana i crostonets de pa
-Truita casolana de patata i ceba
-Iogurt natural

14

Kcal	HC	Lip	Prot
420	48,4	17,2	17,3

-Llibret de pernil dolç i formatge amb patates deluxe al forn especiades
-Amanida d'enciam
-Fruita de temporada

15

Kcal	HC	Lip	Prot
550	60	22,4	22,8

-Coliflor gratinada al forn amb toc suau de beixamel
-Biquini de pernil dolç i formatge
-Fruita de temporada

18

Kcal	HC	Lip	Prot
537	53,7	25,4	26

-Puré de carabassó amb formatget
-Suprema de salmó al forn amb guarnició de verdures a la tempura
-Fruita de temporada

19

Kcal	HC	Lip	Prot
550	46	13	18,2

-Brou de peix amb fideus
-Truita a la francesa/ carabassó planxa
-Iogurt natural

20

Kcal	HC	Lip	Prot
460	45	18,5	21,5

-Pèsol amb ceba confitada
-Bunyols de bacallà amb guarnició d'enciam i pastanaga
-Fruita de temporada

21

Kcal	HC	Lip	Prot
400	48,2	15,8	16,4

-Pizza casolana de bacon i tonyina
-Amanida d'enciam, blat de moro i pastanaga
-Fruita de temporada

22

Kcal	HC	Lip	Prot
539	51	21,8	33

-Revolt d'ou amb patata
-Pollastre a la planxa amb verdures saltejades
-Fruita de temporada

25

Kcal	HC	Lip	Prot
570	56	27	22,6

-Arròs tres delícies
-Ous replens de tonyina lligats amb maionesa
-Fruita de temporada

26

Kcal	HC	Lip	Prot
536	37	18,4	37

-Puré de carabassa i porro
-Pollastre al forn
-Amanida mediterrània d'enciam i blat de moro
-Iogurt

27

Kcal	HC	Lip	Prot
470	48	24,2	14

-Saltejat de verdures de temporada
-Salsitxa a la planxa amb flamet d'arròs
-Fruita de temporada

28

Kcal	HC	Lip	Prot
440	55	14,4	24,8

-Chips de carabassó
-Boca pizza de tonyina i olives negres
-Fruita de temporada

29

Kcal	HC	Lip	Prot
440	40	21	20

-Mongeta verda amb patata
-Filet de lluç a l'andalusa amb amanida d'enciam i blat de moro
-Fruita de temporada

OBJECTIU DEL MES: S'ha d'augmentar la ingesta de llegums, fruits secs i una gran varietat de fruita i verdures

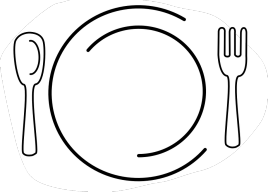
Aquet menú s'ha dissenyat seguint els criteris nutricionals que marca el document de Consens sobre l'alimentació als centres educatius de l'àmbit.

Altius Serveis i Recursos, s.l.

MENÚ DE: OCTUBRE NIT

NO CARN

COL·LEGI DIOCESÀ SAGRADA FAMÍLIA TORTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				**1** Kcal HC Lip Prot -Puré de carabassa i porro -Empanades de tonyina -Amanida mediterrània d'enciam i blat de moro -Iogurt natural
4 Kcal HC Lip Prot -Brou de peix amb fideus -Brotxetes de sípia i calamar amb guarnició de carabassó a la planxa -Fruita de temporada	**5** Kcal HC Lip Prot -Amanida tricolor: d'enciam, tomàquet, blat de moro i tonyina -Bacallà al forn amb xampinyons saltejats -Fruita de temporada	**6** Kcal HC Lip Prot -Mongetes verdes amb patata al caliu - Truita de carabassó i ceba -Iogurt natural	**7** Kcal HC Lip Prot -Pizza casolana de verdures -Albergínia a la tempura -Fruita de temporada	**8** Kcal HC Lip Prot -Puré de pastanaga i ceba -Suprema de salmó al forn amb guarnició de verduretes -Fruita de temporada
11 Kcal HC Lip Prot -Arròs tres delícies s/pernil -Croquetes d'espinacs amb amanida d'enciam i pastanaga -Fruita de temporada	FESTIU	**13** Kcal HC Lip Prot -Brou de peix amb verdures a la juliana i crostonets de pa -Truita casolana de patata i ceba -Iogurt natural	**14** Kcal HC Lip Prot -Bacallà al forn amb patates deluxe al forn especiades -Amanida d'enciam -Fruita de temporada	**15** Kcal HC Lip Prot -Coliflor gratinada al forn amb toc suau de beixamel -Biquini de formatge -Fruita de temporada
18 Kcal HC Lip Prot -Puré de carabassó amb formatget -Suprema de salmó al forn amb guarnició de verdures a la tempura -Fruita de temporada	**19** Kcal HC Lip Prot -Brou de peix amb fideus -Truita a la francesa/ carabassó planxa -Iogurt natural	**20** Kcal HC Lip Prot -Pèsol amb ceba confitada -Bunyols de bacallà amb guarnició d'enciam i pastanaga -Fruita de temporada	**21** Kcal HC Lip Prot -Pizza casolana de verdures i tonyina -Amanida d'enciam, blat de moro i pastanaga -Fruita de temporada	**22** Kcal HC Lip Prot -Revolt d'ou amb patata -Hamburguesa vegetal a la planxa amb verdures saltejades -Fruita de temporada
25 Kcal HC Lip Prot -Arròs tres delícies -Ous replens de tonyina lligats amb maionesa -Fruita de temporada	**26** Kcal HC Lip Prot -Puré de carabassa i porro -Bacallà al forn -Amanida mediterrània d'enciam i blat de moro -Iogurt	**27** Kcal HC Lip Prot -Saltejat de verdures de temporada -Hamburguesa vegetal amb flamet d'arròs -Fruita de temporada	**28** Kcal HC Lip Prot -Chips de carabassó -Boca pizza de tonyina i olives negres -Fruita de temporada	**29** Kcal HC Lip Prot -Mongeta verda amb patata -Filet de lluç a l'andalusa amb amanida d'enciam i blat de moro -Fruita de temporada

Aquet menú s'ha dissenyat seguint els criteris nutricionals que marca el document de Consens sobre l'alimentació als centres educatius de l'àmbit.

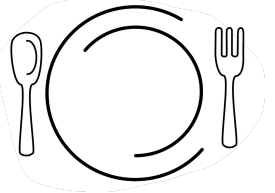
OBJECTIU DEL MES: S'ha d'augmentar la ingesta de llegums, fruits secs i una gran varietat de fruita i verdures

Altius Serveis i Recursos, s.l.

MENÚ DE: OCTUBRE NIT

NO PORC

COL·LEGI DIOCESÀ SAGRADA FAMÍLIA SEMPER ALTIUS TORTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				
4 Kcal HC Lip Prot -Brou de peix amb fideus -Brotxetes de sípia i calamar amb guarnició de carabassó a la planxa -Fruita de temporada	**5** Kcal HC Lip Prot -Amanida tricolor: d'enciam, tomàquet, blat de moro i tonyina -Tiretes de pollastre cruixents amb xampinyons saltejats -Fruita de temporada	**6** Kcal HC Lip Prot -Mongetes verdes amb patata al caliu - Truita de carabassó i ceba -Iogurt natural	**7** Kcal HC Lip Prot -Pizza casolana de verdures i pollastre -Albergínia a la tempura -Fruita de temporada	**8** Kcal HC Lip Prot -Puré de pastanaga i ceba -Suprema de salmó al forn amb guarnició de verduretes -Fruita de temporada
11 Kcal HC Lip Prot -Arròs tres delícies s/pernil -Croquetes d'espinacs amb amanida d'enciam i pastanaga -Fruita de temporada	FESTIU	**13** Kcal HC Lip Prot -Brou de peix amb verdures a la juliana i crostonets de pa -Truita casolana de patata i ceba -Iogurt natural	**14** Kcal HC Lip Prot -Bacallà al forn amb patates deluxe al forn especiades -Amanida d'enciam -Fruita de temporada	**15** Kcal HC Lip Prot -Coliflor gratinada al forn amb toc suau de beixamel -Biquini de formatge -Fruita de temporada
18 Kcal HC Lip Prot -Puré de carabassó amb formatget -Suprema de salmó al forn amb guarnició de verdures a la tempura -Fruita de temporada	**19** Kcal HC Lip Prot -Brou de peix amb fideus -Truita a la francesa/ carabassó planxa -Iogurt natural	**20** Kcal HC Lip Prot -Pèsol amb ceba confitada -Bunyols de bacallà amb guarnició d'enciam i pastanaga -Fruita de temporada	**21** Kcal HC Lip Prot -Pizza casolana de verdures i tonyina -Amanida d'enciam, blat de moro i pastanaga -Fruita de temporada	**22** Kcal HC Lip Prot -Revolt d'ou amb patata -Pollastre a la planxa amb verdures saltejades -Fruita de temporada
25 Kcal HC Lip Prot -Arròs tres delícies -Ous replens de tonyina lligats amb maionesa -Fruita de temporada	**26** Kcal HC Lip Prot -Puré de carabassa i porro -Pollastre al forn -Amanida mediterrània d'enciam i blat de moro -Iogurt	**27** Kcal HC Lip Prot -Saltejat de verdures de temporada -Salsitxa de pollastre a la planxa amb flamet d'arròs -Fruita de temporada	**28** Kcal HC Lip Prot -Chips de carabassó -Boca pizza de tonyina i olives negres -Fruita de temporada	**29** Kcal HC Lip Prot -Mongeta verda amb patata -Filet de lluç a l'andalusa amb amanida d'enciam i blat de moro -Fruita de temporada
1 Kcal HC Lip Prot -Puré de carabassa i porro -Empanades de tonyina -Amanida mediterrània d'enciam i blat de moro -Iogurt natural				

OBJECTIU DEL MES: S'ha d'augmentar la ingesta de llegums, fruits secs i una gran varietat de fruita i verdures

Aquet menú s'ha dissenyat seguint els criteris nutricionals que marca el document de Consens sobre l'alimentació als centres educatius de l'àmbit.

EQUILIBRA EL TEU SOPAR

Altius Serveis i Recursos, s.l.

SI DINEM	PODEM SOPAR.....
VERDURES CUINADES	HORTALISSES CRUES
HORTALISSES CRUES	VERDURES CUINADES
LLEGUM	CARN, PEIX, OU
CARN	PEIX, OU, LLEGUM
PEIX	CARN, OU, LLEGUM
OU	PEIX, CARN, LLEGUM
PATATA	PASTA , ARRÒS
PASTA , ARRÒS	PATATA

APORTACIÓ I DISTRIBUCIÓ CALÒRICA: ESMORZAR→ 20% MIG MATÍ→ 10% DINAR→ 30% BERENAR→ 15% SOPAR→ 25%	HC→ 55% (cereals, arròs, llegum) P→ 15% (carn, peix, ous) L→ 30% (greix que es troba als aliments)

RECOMANACIONS DIARIES:

- No més de tres o quatre ous per setmana
- Promoure el consum de llegum (tres per setmana)
- Preferència de carn i peix blancs, un de cada al dia
- Introduir al grup dels cereals, cereals integrals
- Introduir tres peces de fruita al dia
- No superar el consum de fruita seca de tres a set grapats per setmana
- S'aconsella consumir verdures senceres per conservar tots els nutrients i consumir-les dos cops al dia
- Introduir entre un i tres làctics al dia
- Utilitzar oli d'oliva verge per amanir i cuinar
- Reduir el consum de dolços i aliments ultra processats
- Reduir el consum de sal
- Potenciar el consum d'aigua a totes les menjades
- Estimular l'exercici físic