Altius Serveis i Recursos, s.l.

MENÚ DE: ABRIL

BASAL

COL·LEGI DIOCESÀ SAGRADA FAMÍLIA "TORTOSA"

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Dilluns de Pasqua	**11** Kcal 466 · HC 33,5 · Lip 18,3 · Prot 32 - Pèsol amb ceba confitada i pernil - Suprema de salmó a la papillota amb xampinyons - Fruita de temporada	**12** Kcal 410 · HC 42 · Lip 21 · Prot 21 - Saltejat de verdures de temporada - Salsitxa a la planxa amb flamet d'arròs - Fruita de temporada	**13** Kcal 446 · HC 50 · Lip 15 · Prot 14 - Chips de carabassó - Pizza casolana de pollastre i verduretes - Fruita de temporada	**14** Kcal 520 · HC 56 · Lip 24 · Prot 22,4 - Puré de carabassa i porro - Llibrets de pernil dolç i formatge - Amanida Mediterrània d'enciam i blat de moro - Iogurt natural
17 Kcal 506 · HC 45,3 · Lip 10 · Prot 28 - Brou de carn amb fideus - Brotxetes de sípia i calamar - Carbassó a la planxa - Fruita de temporada	**18** Kcal 483 · HC 30 · Lip 20,5 · Prot 37 - Amanida tricolor d'enciam, tomàquet, blat de moro i tonyina - Tiretes de pollastre cruixent - Xampinyons saltejats - Fruita de temporada	**19** Kcal 500 · HC 48 · Lip 26,3 · Prot 15,5 - Mongetes verdes amb patata al caliu - Truita de carabassó i ceba - Iogurt natural	**20** Kcal 476 · HC 58 · Lip 10 · Prot 15 - Pizza casolana de verdures i tonyina - Albergínia a la tempura - Fruita de temporada	**21** Kcal 448 · HC 30 · Lip 20 · Prot 21 - Puré de pastanaga i ceba - Suprema de salmó al forn - Guarnició de verduretes - Fruita de temporada
24 Kcal 570 · HC 70 · Lip 20,4 · Prot 14,3 - Arròs tres delícies - Croquetes d'espinacs - Amanida d'enciam i pastanaga - Fruita de temporada	**25** Kcal 400 · HC 35,2 · Lip 21,2 · Prot 16,5 - Saltejat de verdures de temporada - Filet de lluç a la tempura - Amanida d'enciam i tomàquet - Fruita de temporada	**26** Kcal 493 · HC 44 · Lip 22 · Prot 14 - Brou de peix amb verdures a la juliana i crostonets de pa - Truita casolana de patata i ceba - Iogurt natural	**27** Kcal 420 · HC 48,4 · Lip 17,2 · Prot 17,3 - Llibret de pernil dolç i formatge amb patates deluxe al forn especiades - Amanida d'enciam - Fruita de temporada	**28** Kcal 550 · HC 60 · Lip 22,4 · Prot 22,8 - Coliflor gratinada al forn amb toc suau de beixamel - Biquini de pernil dolç i formatge - 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: Prioritzar el consum d'aliments frescos i de temporada

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