



**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**



<b>7</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
	<b>551</b>	<b>65,1</b>	<b>21,6</b>	<b>24</b>

- Amanida d'arròs
- Truita a la francesa amb tonyina
- Amanida de l'hort d'enciam, tomàquet i pastanaga
- Fruita de temporada

<b>8</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
	<b>468</b>	<b>66,2</b>	<b>17,5</b>	<b>18</b>

- Sopa de galets
- Croquetes de pernil casolanes
- Amanida d'enciam, tomàquet i olives
- Fruita de temporada

**FESTIU**

<b>12</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
	<b>525</b>	<b>40,6</b>	<b>24,8</b>	<b>35,2</b>

- Amanida de patata i tonyina
- Llonganissa al forn amb samfaina de verdures
- Amanida variada d'enciam, moresc i olives
- logurt

<b>13</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
	<b>513</b>	<b>55,7</b>	<b>22,6</b>	<b>21,5</b>

- Crema de carbassa amb toc cítric de taronja
- Brotxeta de gall dindi adobada
- Guarnició de patates fregides a daus
- Fruita de temporada

<b>14</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
	<b>521</b>	<b>54,4</b>	<b>17,7</b>	<b>18,4</b>

- Arròs amb salsa de tomàquet
- Suprema de lluç amb tempura
- Amanida mediterrània d'enciam, tomàquet i olives negres
- Fruita de temporada

<b>15</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
	<b>576</b>	<b>48,7</b>	<b>32,3</b>	<b>25,6</b>

- Canelons de l'àvia
- Nuggets de pollastre
- Amanida d'enciam, blat de moro i olives negres
- Fruita de temporada

<b>18</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
	<b>442</b>	<b>69</b>	<b>15,3</b>	<b>23</b>

- Amanida de pasta
- Filet de llimanda a la llauna
- Rodanxes de carbassó natural al forn
- Fruita de temporada

<b>19</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
	<b>511</b>	<b>54,7</b>	<b>13,9</b>	<b>19</b>

- Crema de llegums amb verdures
- Croquetes casolanes de pernil i empanades de tonyina
- Amanida tricolor d'enciam, tomàquet i moresc
- Fruita de temporada

<b>20</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
	<b>493</b>	<b>64,9</b>	<b>15,3</b>	<b>23,9</b>

- Arròs saltejat amb verdures de l'horta
- Filet de pollastre al forn amb pont de mostassa
- Fruita de temporada

<b>21</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
	<b>497</b>	<b>54,8</b>	<b>26</b>	<b>27</b>

- Cigrons estofats amb daus de bacó
- Truita a la francesa de gall dindi
- Amanida d'enciam, rodanxes de tomàquet i brots de soja
- Fruita de temporada

<b>22</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
	<b>557</b>	<b>53,5</b>	<b>21</b>	<b>38,5</b>

- Crema de porros natural
- Mandonguilles amb salsa de tomàquet
- Arròs blanc saltejat
- Fruita de temporada

<b>25</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
	<b>552</b>	<b>66</b>	<b>21</b>	<b>24,6</b>

- Paella de verdures de temporada
- Llom de porc al forn
- Amanida d'enciam, tomàquet i brots de soja
- Fruita de temporada

<b>26</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
	<b>500</b>	<b>61,5</b>	<b>10,3</b>	<b>39</b>

- Llentilles estofades a l'hortelana
- Brotxetes de pollastre adobades
- Patata al forn a les fines herbes
- Fruita de temporada

<b>27</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
	<b>524</b>	<b>55,4</b>	<b>24,8</b>	<b>21,4</b>

- Crema de pastanaga amb crostonets integrals
- Truita artesana de patata
- Amanida tricolor d'enciam, pastanaga i moresc
- logurt

<b>28</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
	<b>468</b>	<b>66,2</b>	<b>17,5</b>	<b>18</b>

- Amanida Cèsar
- Hamburguesa amb panet
- Patates fregides cruixents
- Postres especials

<b>29</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
	<b>544</b>	<b>65</b>	<b>20</b>	<b>25,2</b>

- Espaguetis gratinats amb formatge
- Suprema de lluç amb salsa verda
- Amanida mediterrània d'enciam, tomàquet i olives negres
- Fruita de temporada



**BON INICI DE CURS!!!**



**OBJECTIU DEL MES:** Consumir 3 peces de fruita fresca al dia



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



**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**



**7**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Amanida d'arròs (S/PERNIL DOLÇ)
- Truita a la francesa amb tonyina
- Amanida de l'hort d'enciam, tomàquet i pastanaga
- Fruita de temporada

**8**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Sopa de galets amb brou de peix
- Bunyols de bacallà
- Amanida d'enciam, tomàquet i olives
- Fruita de temporada

**FESTIU**

**12**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Amanida de patata i tonyina
- Filet de tonyina al forn amb samfaina de verdures
- Amanida variada d'enciam, moresc i olives
- logurt

**13**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Crema de carbassa amb toc cítric de taronja
- Filet de bacallà a la planxa
- Guarnició de patates fregides a daus
- Fruita de temporada

**14**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Arròs amb salsa de tomàquet
- Suprema de lluç amb tempura
- Amanida mediterrània d'enciam, tomàquet i olives negres
- Fruita de temporada

**15**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Canelons d'espinaacs
- Nuggets de peix
- Amanida d'enciam, blat de moro i olives negres
- Fruita de temporada

**18**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Amanida de pasta (S/PERNIL DOLÇ)
- Filet de llimanda a la llauna
- Rodanxes de carbassó natural al forn
- Fruita de temporada

**19**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Crema de llegums amb verduteres
- Empanades de tonyina
- Amanida tricolor d'enciam, tomàquet i moresc
- Fruita de temporada

**20**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Arròs saltejat amb verdures de l'horta
- Filet de salmó al forn amb pont de mostassa
- Fruita de temporada

**21**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Cigrons estofats
- Truita a la francesa de tonyina
- Amanida d'enciam, rodanxes de tomàquet i brots de soja
- Fruita de temporada

**22**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Crema de porros natural
- Filet de bacallà al forn amb tomàquet
- Arròs blanc saltejat
- Fruita de temporada

**25**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Paella de verdures de temporada
- Truita a la francesa
- Amanida d'enciam, tomàquet i brots de soja
- Fruita de temporada

**26**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Llentilles estofades a l'hortelana
- Bacallà al forn
- Patata al forn a les fines herbes
- Fruita de temporada

**27**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Crema de pastanaga amb crostonets integrals
- Truita artesana de patata
- Amanida tricolor d'enciam, pastanaga i moresc
- logurt

**28**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Amanida verda amb tonyina
- Hamburguesa vegetal amb panet
- Patates fregides cruixents
- Postres especials

**29**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Espaguetis gratinats amb formatge
- Suprema de lluç amb salsa verda
- Amanida mediterrània d'enciam, tomàquet i olives negres
- Fruita de temporada



**BON INICI DE CURS!!!**



**OBJECTIU DEL MES:** Consumir 3 peces de fruita fresca al dia

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





**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**



**7**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Amanida d'arròs (S/PERNIL DOLÇ)
- Truita a la francesa amb tonyina
- Amanida de l'hort d'enciam, tomàquet i pastanaga
- Fruita de temporada

**8**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Sopa de galets amb brou de peix
- Bunyols de bacallà
- Amanida d'enciam, tomàquet i olives
- Fruita de temporada

**FESTIU**

**12**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Amanida de patata i tonyina
- Salsitxa de pollastre al forn amb samfaina de verdures
- Amanida variada d'enciam, moresc i olives
- logurt

**13**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Crema de carbassa amb toc cítric de taronja
- Brotxeta de gall dindi adobada
- Guarnició de patates fregides a daus
- Fruita de temporada

**14**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Arròs amb salsa de tomàquet
- Suprema de lluç amb tempura
- Amanida mediterrània d'enciam, tomàquet i olives negres
- Fruita de temporada

**15**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Canelons d'espínacs
- Nuggets de pollastre
- Amanida d'enciam, blat de moro i olives negres
- Fruita de temporada

**18**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Amanida de pasta (S/PERNIL DOLÇ)
- Filet de llimanda a la llaua
- Rodanxes de carbassó natural al forn
- Fruita de temporada

**19**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Crema de llegums amb verdures
- Bunyols de bacallà i empanades de tonyina
- Amanida tricolor d'enciam, tomàquet i moresc
- Fruita de temporada

**20**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Arròs saltejat amb verdures de l'horta
- Filet de pollastre al forn amb pont de mostassa
- Fruita de temporada

**21**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Cigrons estofats amb verdures
- Truita a la francesa de gall dindi
- Amanida d'enciam, rodanxes de tomàquet i brots de soja
- Fruita de temporada

**22**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Crema de porros natural
- Pollastre al forn amb salsa de tomàquet
- Arròs blanc saltejat
- Fruita de temporada

**25**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Paella de verdures de temporada
- Cuixa de pollastre al forn
- Amanida d'enciam, tomàquet i brots de soja
- Fruita de temporada

**26**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Llentilles estofades a l'hortelana
- Brotxetes de pollastre adobades
- Patata al forn a les fines herbes
- Fruita de temporada

**27**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Crema de pastanaga amb crostonets integrals
- Truita artesana de patata
- Amanida tricolor d'enciam, pastanaga i moresc
- logurt

**28**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Amanida Cèsar
- Hamburguesa de gall dindi amb panet
- Patates fregides cruixents
- Postres especials

**29**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Espaguetis gratinats amb formatge
- Suprema de lluç amb salsa verda
- Amanida mediterrània d'enciam, tomàquet i olives negres
- Fruita de temporada



**BON INICI DE CURS!!!**



**OBJECTIU DEL MES:** Consumir 3 peces de fruita fresca al dia

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





**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**



**7**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Amanida d'arròs
- Truita a la francesa
- Amanida de l'hort d'enciam, tomàquet i pastanaga
- Fruita de temporada

**8**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Sopa de galets
- Croquetes de pernil casolanes
- Amanida d'enciam, tomàquet i olives
- Fruita de temporada

**FESTIU**

**12**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Amanida de patata S/TONYINA
- Llonganissa al forn amb samfaina de verdures
- Amanida variada d'enciam, moresc i olives
- logurt

**13**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Crema de carbassa amb toc cítric de taronja
- Brotxeta de gall dindi adobada
- Guarnició de patates fregides a daus
- Fruita de temporada

**14**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Arròs amb salsa de tomàquet
- Truita de formatge
- Amanida mediterrània d'enciam, tomàquet i olives negres
- Fruita de temporada

**15**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Canelons de l'àvia
- Nuggets de pollastre
- Amanida d'enciam, blat de moro i olives negres
- Fruita de temporada

**18**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Amanida de pasta
- Filet de gall dindi al forn
- Rodanxes de carbassó natural al forn
- Fruita de temporada

**19**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Crema de llegums amb verdures
- Croquetes casolanes de pernil
- Amanida tricolor d'enciam, tomàquet i moresc
- Fruita de temporada

**20**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Arròs saltejat amb verdures de l'horta
- Filet de pollastre al forn amb pont de mostassa
- Fruita de temporada

**21**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Cigrons estofats amb daus de bacó
- Truita a la francesa de gall dindi
- Amanida d'enciam, rodanxes de tomàquet i brots de soja
- Fruita de temporada

**22**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Crema de porros natural
- Mandonguilles amb salsa de tomàquet
- Arròs blanc saltejat
- Fruita de temporada

**25**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Paella de verdures de temporada
- Llom de porc al forn
- Amanida d'enciam, tomàquet i brots de soja
- Fruita de temporada

**26**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Llentilles estofades a l'hortelana
- Brotxetes de pollastre adobades
- Patata al forn a les fines herbes
- Fruita de temporada

**27**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Crema de pastanaga amb crostonets integrals
- Truita artesana de patata
- Amanida tricolor d'enciam, pastanaga i moresc
- logurt

**28**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Amanida Cèsar
- Hamburguesa amb panet
- Patates fregides cruixents
- Postres especials

**29**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Espaguetis gratinats amb formatge
- Truita a la francesa
- Amanida mediterrània d'enciam, tomàquet i olives negres
- Fruita de temporada



**BON INICI DE CURS!!!**



**OBJECTIU DEL MES:** Consumir 3 peces de fruita fresca al dia

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





## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES



**7**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Amanida d'arròs
- Truita a la francesa amb tonyina
- Amanida de l'hort d'enciam, tomàquet i pastanaga
- Fruita de temporada S/MADUIXA

**8**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Sopa de galets
- Croquetes de pernil casolanes
- Amanida d'enciam, tomàquet i olives
- Fruita de temporada S/MADUIXA

## FESTIU

**12**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Amanida de patata i tonyina
- Llonganissa al forn amb samfaina de verdures
- Amanida variada d'enciam, moresc i olives
- logurt S/MADUIXA

**13**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Crema de carbassa amb toc cítric de taronja
- Brotxeta de gall dindi adobada
- Guarnició de patates fregides a daus
- Fruita de temporada S/MADUIXA

**14**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Arròs amb salsa de tomàquet
- Suprema de lluç amb tempura
- Amanida mediterrània d'enciam, tomàquet i olives negres
- Fruita de temporada S/MADUIXA

**15**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Canelons de l'àvia
- Nuggets de pollastre
- Amanida d'enciam, blat de moro i olives negres
- Fruita de temporada S/MADUIXA

**18**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Amanida de pasta
- Filet de llimanda a la llauna
- Rodanxes de carbassó natural al forn
- Fruita de temporada S/MADUIXA

**19**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Crema de llegums amb verdures
- Croquetes casolanes de pernil i empanades de tonyina
- Amanida tricolor d'enciam, tomàquet i moresc
- Fruita de temporada S/MADUIXA

**20**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Arròs saltejat amb verdures de l'horta
- Filet de pollastre al forn amb pont de mostassa
- Fruita de temporada S/MADUIXA

**21**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Cigrons estofats amb daus de bacó
- Truita a la francesa de gall dindi
- Amanida d'enciam, rodanxes de tomàquet i brots de soja
- Fruita de temporada S/MADUIXA

**22**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Crema de porros natural
- Mandonguilles amb salsa de tomàquet
- Arròs blanc saltejat
- Fruita de temporada S/MADUIXA

**25**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Paella de verdures de temporada
- Llom de porc al forn
- Amanida d'enciam, tomàquet i brots de soja
- Fruita de temporada S/MADUIXA

**26**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Llentilles estofades a l'hortelana
- Brotxetes de pollastre adobades
- Patata al forn a les fines herbes
- Fruita de temporada S/MADUIXA

**27**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Crema de pastanaga amb crostonets integrals
- Truita artesana de patata
- Amanida tricolor d'enciam, pastanaga i moresc
- logurt S/MADUIXA

**28**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Amanida Cèsar
- Hamburguesa amb panet
- Patates fregides cruixents
- Postres especials S/MADUIXA

**29**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Espaguetis gratinats amb formatge
- Suprema de lluç amb salsa verda
- Amanida mediterrània d'enciam, tomàquet i olives negres
- Fruita de temporada S/MADUIXA



# BON INICI DE CURS!!!



**OBJECTIU DEL MES:** Consumir 3 peces de fruita fresca al dia





## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES



**7**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Amanida d'arròs S/TOMÀQUET
- Truita a la francesa amb tonyina
- Amanida de l'hort d'enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

**8**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Sopa de galets
- Croquetes de pernil casolanes
- Amanida d'enciam i olives
- Fruita de temporada

## FESTIU

**12**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Amanida de patata i tonyina
- Llonganissa al forn amb verdures S/TOMÀQUET
- Amanida variada d'enciam, moresc i olives
- logurt

**13**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Crema de carbassa amb toc cítric de taronja
- Gall dindi al forn
- Guarnició de patates fregides a daus
- Fruita de temporada

**14**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Arròs bullit
- Suprema de lluç amb tempura
- Amanida mediterrània d'enciam i olives negres
- Fruita de temporada

**15**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Canelons de l'àvia
- Nuggets de pollastre
- Amanida d'enciam, blat de moro i olives negres
- Fruita de temporada

**18**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Amanida de pasta S/TOMÀQUET
- Filet de llimanda a la llauna
- Rodanxes de carbassó natural al forn
- Fruita de temporada

**19**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Crema de llegums amb verdures S/TOMÀQUET
- Croquetes casolanes de pernil
- Amanida d'enciam i moresc
- Fruita de temporada

**20**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Arròs saltejat amb verdures de l'horta S/TOMÀQUET
- Filet de pollastre al forn amb pont de mostassa
- Fruita de temporada

**21**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Cigrons estofats amb daus de bacó S/TOMÀQUET
- Truita a la francesa de gall dindi
- Amanida d'enciam i brots de soja
- Fruita de temporada

**22**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Crema de porros natural
- Llom de porc amb carbassó al forn
- Arròs blanc saltejat
- Fruita de temporada

**25**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Paella de verdures de temporada S/TOMÀQUET
- Llom de porc al forn
- Amanida d'enciam i brots de soja
- Fruita de temporada

**26**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Llentilles estofades a l'hortelana S/TOMÀQUET
- Brotxetes de pollastre adobades
- Patata al forn a les fines herbes
- Fruita de temporada

**27**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Crema de pastanaga amb crostonets integrals
- Truita artesana de patata
- Amanida tricolor d'enciam, pastanaga i moresc
- logurt

**28**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Amanida Cèsar S/TOMÀQUET
- Hamburguesa amb panet
- Patates fregides cruixents
- Postres especials

**29**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Espaguetis gratinats amb formatge S/TOMÀQUET
- Suprema de lluç amb salsa verda
- Amanida mediterrània d'enciam i olives negres
- Fruita de temporada



# BON INICI DE CURS!!!



**OBJECTIU DEL MES:** Consumir 3 peces de fruita fresca al dia





# EQUILIBRA EL TEU SOPAR



## 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 CALÒRICA:

ESMORZAR → 20%  
 MIG MATÍ → 10%  
 DINAR → 30%  
 BERENAR → 15%  
 SOPAR → 25%

### DISTRIBUCIÓ

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