



## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES



**6** Kcal **276** HC **31** Lip **12** Prot **10**

- Puré de patata, pastanaga, carbassó i lluç
- Trossejat de fruites

**7** Kcal **270** HC **33** Lip **12** Prot **8,5**

- Puré de bròquil, mongeta verda, patata i gall dindi
- Trossejat de fruites

**8** Kcal **272** HC **35** Lip **11** Prot **9**

- Puré d'arròs, carbassó i llenguado
- Trossejat de fruites

## FESTIU

**12** Kcal **275** HC **25** Lip **14** Prot **12**

- Puré de patata, pastanaga, bròquil i lluç
- Trossejat de fruites

**13** Kcal **267** HC **31** Lip **11** Prot **12**

- Puré de carbassó, patata i vedella
- Trossejat de fruites

**14** Kcal **286** HC **24** Lip **14** Prot **16**

- Puré de lleties, pastanaga i llenguado
- Postres làctics naturals

**15** Kcal **276** HC **31** Lip **12** Prot **10**

- Puré de patata, pastanaga, carbassó i pollastre
- Trossejat de fruites

**18** Kcal **270** HC **33** Lip **12** Prot **8,5**

- Puré de carbassó, pastanaga, arròs i lluç
- Trossejat de fruites

**19** Kcal **262** HC **32** Lip **10** Prot **9,5**

- Puré de patata, carbassa, ceba i gall dindi
- Trossejat de fruites

**20** Kcal **270** HC **33** Lip **12** Prot **8,5**

- Puré de bròquil, mongeta verda, patata i llenguado
- Postres làctics naturals

**21** Kcal **276** HC **31** Lip **12** Prot **10**

- Puré de carbassa, porro, patata i pollastre
- Trossejat de fruites

**22** Kcal **283** HC **27** Lip **14** Prot **12**

- Puré de patata, porro, pastanaga i lluç
- Trossejat de fruites

**25** Kcal **267** HC **31** Lip **11** Prot **12**

- Puré de porro, patata i vedella
- Trossejat de fruites

**26** Kcal **272** HC **35** Lip **11** Prot **9**

- Puré d'arròs, carbassó i llenguado
- Trossejat de fruites

**27** Kcal **280** HC **32,5** Lip **12** Prot **11**

- Puré de patata, pollastre, mongeta verda i porro
- Trossejat de fruites

**28** Kcal **275** HC **25** Lip **14** Prot **12**

- Puré de pastanaga, patata, bròquil i lluç
- Trossejat de fruites

**29** Kcal **266** HC **32** Lip **11** Prot **10**

- Puré de carbassa, pastanaga, patata i pollastre
- Postres làctics naturals



# 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