



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



7 Kcal **421** HC **57** Lip **12,5** Prot **22,6**

- Boca pizza de tonyina, pernil i olives gratinada al forn
- Patates deluxe especiades al forn
- Fruita de temporada

8 Kcal **540** HC **50** Lip **11,3** Prot **19**

- Sopa de brou amb fideus
- Filet de lluç a l'andalusa
- Fruita de temporada

FESTIU

12 Kcal **560** HC **80** Lip **16** Prot **23**

- Macarró rigatoni saltejat amb xampinyons
- Truita a la francesa
- Guarnició de carbassó a la planxa
- logurt natural

13 Kcal **540** HC **28** Lip **20** Prot **17**

- Saltejat de verdures de temporada, patata i salsitxes
- Bunyols de bacallà amb guarnició d'enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

14 Kcal **480** HC **43** Lip **23** Prot **23**

- Mini saladets d'hojaldre amb mil gustos
- Piruletes de pollastre cruixent amb amanida de tomàquet i blat de moro
- Fruita de temporada

15 Kcal **512** HC **50** Lip **20** Prot **30**

- Mongetes verdes saltejades amb patata al caliu
- Brotxetes de pollastre
- Guarnició d'albergínia en tempura
- Fruita de temporada

18 Kcal **530** HC **55** Lip **27** Prot **23**

- Amanida de pèsol, pastanaga, pernil dolç i arròs blanc
- Ous replets de tonyina lligats amb maionesa
- Fruita de temporada

19 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

20 Kcal **410** HC **42** Lip **21** Prot **21**

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

21 Kcal **446** HC **50** Lip **15** Prot **14**

- Chips de carbassó
- Pizza casolana de pollastre i verdures
- Fruita de temporada

22 Kcal **520** HC **56** Lip **24** Prot **22,4**

- Puré de carbassa i porro
- Librets de pernil dolç i formatge
- Amanida mediterrània d'enciam i blat de moro
- logurt natural

25 Kcal **506** HC **45,3** Lip **10** Prot **28**

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

26 Kcal **483** HC **30** Lip **20,5** Prot **37**

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

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

- Mongetes verdes amb patata al caliu
- Truita de carbassó i ceba
- logurt natural

28 Kcal **476** HC **58** Lip **10** Prot **15**

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

29 Kcal **448** HC **30** Lip **20** Prot **21**

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