



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DILLUNS DE PASQUÀ

	Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot					
2	267	31	11	12	- Puré de carbassa, patata i vedella - Trossejat fruites	3	272	35	11	9	- Puré d'arròs, carbassó i llenguado - Postres làctics naturals	4	262	32	10	9,5	- Puré de patata, mongeta verda, porro i gall dindi - Trossejat de fruites	5	286	24	14	16	- Puré de llenties, carbassa i lluç - Trossejat de fruites						
8	276	31	12	10	- Puré de carbassó, patata, porro i pollastre - Trossejat de fruites	9	275	25	14	12	- Puré patata, pastanaga, ceba i lluç - Trossejat de fruites	10	267	31	11	12	- Puré de bròquil, mongeta verda, patata i gall dindi - Trossejat de fruites	11	280	35	12	10	- Puré de mongeta verda, pastanaga, patata i vedella - Postres làctics naturals	12	272	35	11	9	- Puré d'arròs, carbassó i llenguado - Trossejat de fruites
15	275	25	14	12	- Puré de bròquil, pastanaga, patata i lluç - Trossejat de fruites	16	262	32	10	9,5	- Puré de patata, pastanaga i gall dindi - Trossejat de fruites	17	272	35	11	9	- Puré d'arròs, carbassó i llenguado - Postres làctics naturals	18	280	32,5	12	11	- Puré de patata, pollastre, mongeta verda i porro - Trossejat fruites	19	280	35	12	10	- Puré de mongeta verda, pastanaga, patata i vedella - Trossejat de fruites
22	262	32	10	9,5	- Puré de patata, mongeta verda, porro i gall dindi - Trossejat de fruites	23	275	25	14	12	- Puré de pastanaga, patata, lluç i bròquil - Postres làctics naturals	24	280	32,5	12	11	- Puré de patata, pollastre, mongeta verda i porro - Trossejat de fruites	25	286	24	14	16	- Puré de llenties, carbassa i lluç - Trossejat de fruites	26	262	32	10	9,5	- Puré de patata, pastanaga i gall dindi - Trossejat de fruites
29	272	35	11	9	- Puré d'arròs, carbassa i llenguado - Postres làctics naturals	30	276	31	12	10	- Puré de carbassó, porro, patata i pollastre - Trossejat de fruites																		

OBJECTIU DEL MES: Consumir 3 racions 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.





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