



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



3 Kcal **605** HC **71** Lip **22** Prot **31**

- Llentises estofades amb verdures
- Llonganissa de porc a la planxa
- Amanida de tomàquet, moresc i pastanaga
- Fruita de temporada

4 Kcal **597** HC **59** Lip **23** Prot **38**

- Canelons de carn
- Filet de salmó amb samfaina
- Amanida de l'hort d'enciam, tomàquet i pastanaga
- Iogurt

5 Kcal **595** HC **73** Lip **23** Prot **24**

- Crema de carbassa amb toc de cítric de taronja
- Ales de pollastre
- Patates fregides a daus
- Fruita de temporada

6 Kcal **604** HC **88** Lip **18** Prot **21**

- Macarrons al pomodoro
- Nuggets de peix casolans
- Amanida mediterrània d'enciam, tomàquet i olives negres
- Fruita de temporada

7 Kcal HC Lip Prot



10 Kcal **442** HC **69** Lip **15.3** Prot **23**

- Tallarins a la bolonyesa
- Filet de llimanda a la llauna
- Rodanxes de carabassó natural al forn
- Fruita de temporada

11 Kcal **645** HC **85** Lip **22** Prot **27**

- Crema de llegums i verdures
- Filet de pollastre al forn al pont de mostassa
- Carpaccio de tomàquet i alfàbrega
- Fruita de temporada

12 Kcal **597** HC **73** Lip **24** Prot **22**

- Arròs amb salsa de tomàquet
- Croquetes casolanes de pernil i empanadilles de tonyina
- Amanida tricolor d'enciam, tomàquet i moresc
- Fruita de temporada

13 Kcal **646** HC **72** Lip **26** Prot **29**

- Cigrons estofats
- Calamars a la romana
- Amanida verda
- Iogurt

14 Kcal **639** HC **74** Lip **21** Prot **39**

- Crema de porros natural
- Fricandó amb bolets
- Arròs blanc saltejat
- Flam de vainilla

17 Kcal **634** HC **83** Lip **21** Prot **27**

- Paella de verdures de temporada
- Llom de porc a la planxa
- Amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga
- Fruita de temporada

18 Kcal **634** HC **82** Lip **13** Prot **46**

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

19 Kcal **629** HC **79** Lip **26** Prot **18**

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

20 Kcal **593** HC **79** Lip **18** Prot **29**

- Sopa de brou amb estrelletes
- Croquetes de pernil
- Amanida
- Postre especial

21 Kcal **601** HC **80** Lip **17** Prot **32**

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

24 Kcal **497** HC **97** Lip **28** Prot **14.6**

- Patata i bajoca
- Botifarra de pagès al forn
- Samfaina de verdures
- Fruita de temporada

25 Kcal **684** HC **83** Lip **24** Prot **33**

- Macarrons a la bolonyesa
- Tintorera amb all i julivert
- Amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga
- Fruita de temporada

26 Kcal **647** HC **72** Lip **16** Prot **50**

- Fesols estofats amb carbassa i punt de curri
- Pollastre al chilindrón
- Carpaccio de tomàquet i alfàbrega
- Fruita de temporada

27 Kcal **610** HC **77** Lip **20** Prot **30**

- Amanida amb bikini
- Escalopa de vedella
- Patates fregides
- Postre especial

28 Kcal **624** HC **71** Lip **24** Prot **30**

- Crema de verdures natural
- Mandonguilles de vedella a la jardineria
- Guarnició de quinoa
- Iogurt

OBJECTIU DEL MES: DORMIR LES HORES SUFICIENTS





DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



3 Kcal HC Lip Prot

- Llenties estofades amb verdures
- Truita a la francesa
- Amanida de tomàquet, moresc i pastanaga
- Fruita de temporada

4 Kcal HC Lip Prot

- Canelons de verdures
- Filet de salmó amb samfaina
- Amanida de l'hort d'enciam, tomàquet i pastanaga
- Iogurt

5 Kcal HC Lip Prot

- Crema de carbassa amb toc de cítric de taronja
- Hamburguesa vegetal
- Patates fregides a daus
- Fruita de temporada

6 Kcal HC Lip Prot

- Macarrons al pomodoro
- Nuggets de peix casolans
- Amanida mediterrània d'enciam, tomàquet i olives negres
- Fruita de temporada

7 Kcal HC Lip Prot



10 Kcal HC Lip Prot

- Tallarins a la napolitana
- Filet de llimanda a la llauna
- Rodanxes de carabassó natural al forn
- Fruita de temporada

11 Kcal HC Lip Prot

- Crema de llegums i verdures
- Truita de patata i ceba
- Carpaccio de tomàquet i alfàbrega
- Fruita de temporada

12 Kcal HC Lip Prot

- Arròs amb salsa de tomàquet
- Empanadilles de tonyina
- Amanida tricolor d'enciam, tomàquet i moresc
- Fruita de temporada

13 Kcal HC Lip Prot

- Cigrons estofats amb verdures
- Calamars a la romana
- Amanida verda
- Iogurt

14 Kcal HC Lip Prot

- Crema de porros natural
- Hamburguesa vegetal amb bolets
- Arròs blanc saltejat
- Flam de vainilla

17 Kcal HC Lip Prot

- Paella de verdures de temporada
- Llom de bacallà al forn
- Amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga
- Fruita de temporada

18 Kcal HC Lip Prot

- Llenties estofades a l'hortelana
- Nuggets de peix
- Patata al forn a les fines herbes
- Fruita de temporada

19 Kcal HC Lip Prot

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

20 Kcal HC Lip Prot

- Sopa de brou de verdures amb estrelletes
- Croquetes de bacallà
- Amanida
- Postre especial

21 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

24 Kcal HC Lip Prot

- Patata i bajoca
- Truita de carabassó casolana
- Samfaina de verdures
- Fruita de temporada

25 Kcal HC Lip Prot

- Macarrons a la bolonyesa
- Tintorera amb all i julivert
- Amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga
- Fruita de temporada

26 Kcal HC Lip Prot

- Fesols estofats amb carbassa i punt de curri
- Tofu al chilindrón
- Carpaccio de tomàquet i alfàbrega
- Fruita de temporada

27 Kcal HC Lip Prot

- Amanida amb bikini de formatge s/pernil
- Filet de lluç arrebossat
- Patates fregides
- Postre especial

28 Kcal HC Lip Prot

- Crema de verdures natural
- Mandonguilles de peix a la jardineria
- Guarnició de quinoa
- Iogurt

OBJECTIU DEL MES: DORMIR LES HORES SUFICIENTS





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