



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



3 Kcal HC Lip Prot

- Puré d'arròs, carbassa i llenguado
- Potres làctics naturals

4 Kcal HC Lip Prot

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

5 Kcal HC Lip Prot

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

6 Kcal HC Lip Prot

- Puré de patata, pastanaga, porro i vedella
- Postres làctics

7 Kcal HC Lip Prot

- Puré de carbassa, patata i vedella
- Trossejat fruites

10 Kcal HC Lip Prot

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

11 Kcal HC Lip Prot

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

12 Kcal HC Lip Prot

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

13 Kcal HC Lip Prot

- Puré de mongeta verda, pastanaga, patata i vedella
- Postres làctics naturals

14 Kcal HC Lip Prot

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

17 Kcal HC Lip Prot

- Puré d'arròs, carbassa i llenguado
- Potres làctics naturals

18 Kcal HC Lip Prot

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

19 Kcal HC Lip Prot

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

20 Kcal HC Lip Prot

- Puré de patata, pastanaga, porro i vedella
- Postres làctics

21 Kcal HC Lip Prot

- Puré de carbassa, pastanaga patata i llenguado
- Trossejat de fruites

24 Kcal HC Lip Prot

- Puré d'arròs, carbassa i llenguado
- Potres làctics naturals

25 Kcal HC Lip Prot

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

26 Kcal HC Lip Prot

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

27 Kcal HC Lip Prot

- Puré de patata, pastanaga, porro i vedella
- Postres làctics

28 Kcal HC Lip Prot

- Puré de carbassa, patata i vedella
- Trossejat fruites

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 I DISTRIBUCIÓ CALÒRICA:

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

HC → 55% (cereals, arròs, llegum)
P → 15% (carn, peix, ous)
L → 30% (greix que es troba als aliments)

RECOMANACIONS DIÀRIES:

- ☐ 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