



DILLUNS

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	684	83	24	33

- Amanida de pasta (pasta, tonyina, xerris, formatge, moresc i alfàbrega)
- Tintorera amb all i julivert
- Amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga
- Fruita de temporada

DIMARTS

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	497	97	28	15

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

DIMECRES

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	647	72	16	50

- Amanida de llegums (llegums, patata, tonyina i formatge)
- Pollastre al chilindrón
- Carpaccio de tomàquet i alfàbrega
- Fruita de temporada

DIJOUS

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	610	77	20	30

- Arròs amb salsa de tomàquet
- Gallineta a l'andalusa
- Guarnició de patates xips
- Fruita de temporada

DIVENDRES

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	624	71	24	30

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
9				

festa

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	655	81	21	34

- Crema de llegums i verdures
- Filet de pollastre al forn amb farigola i llimona
- Patates fregides cruixents
- Fruita de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	578	62	17	28

- Fideuà
- Llom de bacallà a la biscaïna
- Amanida mediterrània d'enciam, tomàquet i olives negres
- Iogurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	634	83	22	26

- Amanida d'arròs: arròs, pernil dolç, tonyina, cherrys i formatge
- Truita a la francesa
- Amanida de l'hort d'enciam, tomàquet i pastanaga
- Fruita de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
13	566	55	25	25

- Espaghetis Napolitana
- Calamars a la romana
- Carpaccio de tomàquet i alfàbrega
- Fruita de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	608	61	24	37

- Crema de carbassó natural
- Daus de gall dindi adobats al forn
- Quinoa saltejada
- Iogurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	577	79	20	20

- Arròs blanc amb salsa de tomàquet casolana aromatitzada
- Suprema de lluç al papillote amb toc cítric de llimona
- Amanida verda (enciam olives i cogombre)
- Fruita de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	538	66	15	21

- Lenties estofades a la hortelana
- Truita casolana de patata i carabassó
- Amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga
- Fruita de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	515	45	29	25

- Pizza
- Llibret de pernil dolç i formatge
- Amanida d'enciam, pastanaga i moresc
- Postre especial

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	592	78	16	32

- Colzets amb salsa napolitana i formatge ratllat
- Croquetes de rostit
- Amanida variada d'enciam, moresc i olives
- Fruita de temporada

BONES VACANCES D'ESTIU!!!



OBJECTIU DEL MES: Mantenir-se hidratat amb aigua per tal de fer front al calor





DILLUNS

2	Kcal	HC	Lip	Prot
- Amanida de pasta (pasta, tonyina, xerris, formatge, moresc i alfàbrega) - Tintorera amb all i julivert - Amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga - Fruita de temporada				

DIMARTS

3	Kcal	HC	Lip	Prot
- Patata i bajoca - Truita de carabassó - Samfaina de verdures - Fruita de temporada				

DIMECRES

4	Kcal	HC	Lip	Prot
- Amanida de llegums (llegums, patata, tonyina i formatge) - Tofu al chilindrón - Carpaccio de tomàquet i alfàbrega - Fruita de temporada				

DIJOUS

5	Kcal	HC	Lip	Prot
- Arròs amb salsa de tomàquet - Gallineta a l'andalusa - Guarnició de patates xips - Fruita de temporada				

DIVENDRES

6	Kcal	HC	Lip	Prot
- Crema de verdures natural - Mandonguilles de peix a la jardinera - Guarnició de quinoa - Iogurt				

9	Kcal	HC	Lip	Prot
<i>festa</i>				

10	Kcal	HC	Lip	Prot
- Crema de llegums i verdures - Hamburguesa vegetal al forn amb farigola i llimonia - Patates fregides cruixents - Fruita de temporada				

11	Kcal	HC	Lip	Prot
- Fideuà - Llom de bacallà a la biscaïna - Amanida mediterrània d'enciam, tomàquet i olives negres - Iogurt				

12	Kcal	HC	Lip	Prot
- Amanida d'arròs: arròs, pernil dolç, tonyina, cherrys i formatge - Truita de patata - Amanida de l'hort d'enciam, tomàquet i pastanaga - Fruita de temporada				

13	Kcal	HC	Lip	Prot
- Espaghetis Napolitana - Calamars a la romana - Carpaccio de tomàquet i alfàbrega - Fruita de temporada				

16	Kcal	HC	Lip	Prot
- Crema de carabassó natural - Daus de tonyina adobats al forn - Quinoa saltejada - Iogurt				

17	Kcal	HC	Lip	Prot
- Arròs blanc amb salsa de tomàquet casolana aromatitzada - Suprema de lluç al papillote amb toc cítric de llimona - Amanida verda (enciam olives i cogombre) - Fruita de temporada				

18	Kcal	HC	Lip	Prot
- Lenties estofades a la hortelana - Truita casolana de patata i carabassó - Amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga - Fruita de temporada				

19	Kcal	HC	Lip	Prot
- Pizza vegetal - Nuggets de peix - Amanida d'enciam, pastanaga i moresc - Postre especial				

20	Kcal	HC	Lip	Prot
- Colzets amb salsa napolitana i formatge ratllat - Croquetes de bacallà - Amanida variada d'enciam, moresc i olives - Fruita de temporada				

BONES VACANCES D'ESTIU!!!



OBJECTIU DEL MES: Mantenir-se hidratat amb aigua per tal de fer front al calor





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 0-20%
MIG MATÍ 10-20%
DINAR 25-30%
BERENAR 0-20%
SOPAR 20-25%

DISTRIBUCIÓ

HC 50-55% (cereals, arròs, llegum)
P 15-20% (carn, peix, ous)
L 25-30% (greixos dels aliments i els utilitzats per a cuinar)

RECOMANACIONS DIARIES:

- ☐ Consumir l'ou complet, són proteïnes d'alt valor biològic (és a dir, de molta qualitat)
- ☐ Promoure el consum de llegum (mínim 3 cops per setmana)
- ☐ Preferència de carn i peix blancs
- ☐ 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