



DILLUNS

	Kcal	HC	Lip	Prot
2				
- Puré d'arròs, carbassa i llenguado - Potres làctics naturals				

DIMARTS

	Kcal	HC	Lip	Prot
3				
- Puré de carbassó, porro, patata i pollastre - Trossejat de fruites				

DIMECRES

	Kcal	HC	Lip	Prot
4				
- Puré de patata, llenties, ceba, i pastanaga - Trossejat de fruites				

DIJOUS

	Kcal	HC	Lip	Prot
5				
- Puré de patata, carbassa, carbassó i lluç - Postres làctics				

DIVENDRES

	Kcal	HC	Lip	Prot
6				
- Puré de carbassa, patata i vedella - Trossejat fruites				

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
10				
- Puré patata, pastanaga, ceba i lluç - Trossejat de fruites				

	Kcal	HC	Lip	Prot
11				
- Puré de bròquil, mongeta verda, patata i gall dindi - Trossejat de fruites				

	Kcal	HC	Lip	Prot
12				
- Puré de mongeta verda, pastanaga, patata i vedella - Postres làctics naturals				

	Kcal	HC	Lip	Prot
13				
- Puré d'arròs, carbassó i llenguado - Trossejat de fruites				

	Kcal	HC	Lip	Prot
16				
- Puré d'arròs, carbassa i llenguado - Potres làctics naturals				

	Kcal	HC	Lip	Prot
17				
- Puré de carbassó, porro, patata i pollastre - Trossejat de fruites				

	Kcal	HC	Lip	Prot
18				
- Puré de carbassa, pastanaga patata i lluç - Trossejat de fruites				

	Kcal	HC	Lip	Prot
19				
- Puré de patata, pastanaga, porro i vedella - Postres làctics				

	Kcal	HC	Lip	Prot
20				
- Puré de cigrons, patata, pastanaga, mongeta verda i pollastre - Trossejat de fruites				

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