



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Kcal HC Lip Prot



Kcal HC Lip Prot



Kcal HC Lip Prot



Kcal HC Lip Prot

festa

Kcal HC Lip Prot

festa

5 Kcal HC Lip Prot

623 69 27 25

- Crema de verdures
- Hamburguesa de vedella a la planxa
- Patates fregides cruixent
- logurt

6 Kcal HC Lip Prot

645 71 20 45

- Amanida de patata i llegums
- Pernillets de pollastre guisats amb mel, romer i llimona
- Amanida tricolor d'enciam, pastanaga i moresc
- Fruita de temporada

7 Kcal HC Lip Prot

568 76 18 20

- Sopa de estrelletes
- Croquetes de pernil casolanes
- Amanida d'enciam, tomàquet i olives
- Fruita de temporada

8 Kcal HC Lip Prot

634 83 22 26

- Arròs amb salsa de tomàquet
- Truita a la francesa amb tonyina
- Amanida de l'hort d'enciam, tomàquet i pastanaga
- Fruita de temporada

9 Kcal HC Lip Prot

647 30 20 26

- Fusilli amb salsa pomodoro
- Suquet de peix
- Amanida d'enciam, rodanxes de tomàquet i brots de soja
- Fruita de temporada

12 Kcal HC Lip Prot

605 71 22 31

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

13 Kcal HC Lip Prot

597 59 23 38

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

14 Kcal HC Lip Prot

595 73 23 24

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

15 Kcal HC Lip Prot

604 88 18 21

- Amanida de pasta
- Nuggets de peix casolanes
- Amanida mediterrània d'enciam, tomàquet i olives negres
- Fruita de temporada

16 Kcal HC Lip Prot

629 50 30 45

- Arròs amb tomàquet
- Croquetes de rostit amb amanida
- Fruita de temporada

19 Kcal HC Lip Prot

442 69 15 23

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

20 Kcal HC Lip Prot

645 85 22 27

- Crema de llegums i verdutetes
- Filet de pollastre al forn al punt de mostassa
- Carpaccio de tomàquet i alfàbrega
- Fruita de temporada

21 Kcal HC Lip Prot

597 73 24 22

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

22 Kcal HC Lip Prot

646 72 26 29

- Amanida de cigrons
- Calamars a la romana
- Amanida verda
- logurt

23 Kcal HC Lip Prot

639 74 21 39

- Crema de porros natural
- Mandonguilles a la jardinera
- Arròs blanc saltejat
- Flam de vainilla

26 Kcal HC Lip Prot

634 83 21 27

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

27 Kcal HC Lip Prot

634 82 13 46

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

28 Kcal HC Lip Prot

629 79 26 18

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

29 Kcal HC Lip Prot

593 79 18 29

- Amanida César
- Hamburguesa en panet
- Patates fregides
- Postre especial

30 Kcal HC Lip Prot

601 80 17 32

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

OBJECTIU DEL MES: MOURE'S I FER ESPORT!





MENÚ DE: MAIG



NO CARN

DILLUNS

Kcal HC Lip Prot



DIMARTS

Kcal HC Lip Prot



DIMECRES

Kcal HC Lip Prot



DIJOUS

Kcal HC Lip Prot

festa

DIVENDRES

Kcal HC Lip Prot

festa

5

Kcal HC Lip Prot

- Crema de verdures
- Llom de bacallà al forn
- Patates fregides cruixent
- logurt

6

Kcal HC Lip Prot

- Amanida de patata i llegums
- Empanadilles de tonyina
- Amanida tricolor d'enciam, pastanaga i moresc
- Fruita de temporada

7

Kcal HC Lip Prot

- Sopa de verdures
- Suprema de lluç en salsa verda
- Amanida d'enciam, tomàquet i olives
- Fruita de temporada

8

Kcal HC Lip Prot

- Arròs amb salsa de tomàquet
- Truita a la francesa amb tonyina
- Amanida de l'hort d'enciam, tomàquet i pastanaga
- Fruita de temporada

9

Kcal HC Lip Prot

- Fusilli amb salsa pomodoro
- Suquet de peix
- Amanida d'enciam, rodanxes de tomàquet i brots de soja
- Fruita de temporada

12

Kcal HC Lip Prot

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

13

Kcal HC Lip Prot

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

14

Kcal HC Lip Prot

- Crema de carbassa amb toc de cítric de taronja
- Llom de bacallà a la biscaïna
- Patates fregides a daus
- Fruita de temporada

15

Kcal HC Lip Prot

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

16

Kcal HC Lip Prot

- Arròs amb tomàquet
- Croquetes de bacallà amb amanida
- Fruita de temporada

19

Kcal HC Lip Prot

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

20

Kcal HC Lip Prot

- Crema de llegums i verdutetes
- Suprema de lluç al forn al punt de mostassa
- Carpaccio de tomàquet i alfàbrega
- Fruita de temporada

21

Kcal HC Lip Prot

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

22

Kcal HC Lip Prot

- Amanida de cigrons
- Calamars a la romana
- Amanida verda
- logurt

23

Kcal HC Lip Prot

- Crema de porros natural
- Daus de tonyina al forn
- Arròs blanc saltejat
- Flam de vainilla

26

Kcal HC Lip Prot

- Amanida d'arròs
- Truita francesa
- Amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga
- Fruita de temporada

27

Kcal HC Lip Prot

- Llenties estofades a l'hortelana
- Llom de bacallà a la biscaïna
- Patata al forn a les fines herbes
- Fruita de temporada

28

Kcal HC Lip Prot

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

29

Kcal HC Lip Prot

- Amanida César
- Hamburguesa vegetal en panet
- Patates fregides
- Postre especial

30

Kcal HC Lip Prot

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

OBJECTIU DEL MES: MOURE'S I FER ESPORT!





EQUILIBRA EL TEU SOPAR

Altius
Serveis i Recursos, s.l.



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 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