



## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

| Kcal | HC | Lip | Prot |
|------|----|-----|------|
|      |    |     |      |

| Kcal | HC | Lip | Prot |
|------|----|-----|------|
|      |    |     |      |

| Kcal | HC | Lip | Prot |
|------|----|-----|------|
|      |    |     |      |

| Kcal | HC | Lip | Prot |
|------|----|-----|------|
|      |    |     |      |

**1**

*festa*

| Kcal | HC | Lip | Prot |
|------|----|-----|------|
|      |    |     |      |

**2**

*festa*

| Kcal | HC | Lip | Prot |
|------|----|-----|------|
|      |    |     |      |

**5**

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

| Kcal | HC | Lip | Prot |
|------|----|-----|------|
|      |    |     |      |

**6**

- Puré de pastanaga, patata, lluç i bròquil
- Postres làctics naturals

| Kcal | HC | Lip | Prot |
|------|----|-----|------|
|      |    |     |      |

**7**

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

| Kcal | HC | Lip | Prot |
|------|----|-----|------|
|      |    |     |      |

**8**

- Puré de llenties, carbassa i lluç
- Trossejat de fruites

| Kcal | HC | Lip | Prot |
|------|----|-----|------|
|      |    |     |      |

**9**

- Puré de carbassa, patata i vedella
- Trossejat fruites

| Kcal | HC | Lip | Prot |
|------|----|-----|------|
|      |    |     |      |

**12**

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

| Kcal | HC | Lip | Prot |
|------|----|-----|------|
|      |    |     |      |

**13**

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

| Kcal | HC | Lip | Prot |
|------|----|-----|------|
|      |    |     |      |

**14**

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

| Kcal | HC | Lip | Prot |
|------|----|-----|------|
|      |    |     |      |

**15**

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

| Kcal | HC | Lip | Prot |
|------|----|-----|------|
|      |    |     |      |

**16**

- Puré de carbassa, patata i vedella
- Trossejat fruites

| Kcal | HC | Lip | Prot |
|------|----|-----|------|
|      |    |     |      |

**19**

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

| Kcal | HC | Lip | Prot |
|------|----|-----|------|
|      |    |     |      |

**20**

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

| Kcal | HC | Lip | Prot |
|------|----|-----|------|
|      |    |     |      |

**21**

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

| Kcal | HC | Lip | Prot |
|------|----|-----|------|
|      |    |     |      |

**22**

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

| Kcal | HC | Lip | Prot |
|------|----|-----|------|
|      |    |     |      |

**23**

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

| Kcal | HC | Lip | Prot |
|------|----|-----|------|
|      |    |     |      |

**26**

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

| Kcal | HC | Lip | Prot |
|------|----|-----|------|
|      |    |     |      |

**27**

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

| Kcal | HC | Lip | Prot |
|------|----|-----|------|
|      |    |     |      |

**28**

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

| Kcal | HC | Lip | Prot |
|------|----|-----|------|
|      |    |     |      |

**29**

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

| Kcal | HC | Lip | Prot |
|------|----|-----|------|
|      |    |     |      |

**30**

- Puré de carbassa, patata i vedella
- Trossejat fruites

**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