



DILLUNS

3 Kcal HC Lip Prot

festa

10 Kcal HC Lip Prot
608 61 24 37

- Crema de carbassó natural
- Daus de gall dindi adobats al forn
- Guarnició patates fregides
- Natilla de xocolata

17 Kcal HC Lip Prot
623 69 27 25

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

24 Kcal HC Lip Prot
605 71 22 31

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

31 Kcal HC Lip Prot
442 69 15,3 23

- Tallarins a la bolonyesa
- Filet de llimanda a la llauna
- Rodanxes de carbassó natural al forn
- Fruita de temporada

DIMARTS

4 Kcal HC Lip Prot
655 81 21 34

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

11 Kcal HC Lip Prot
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

18 Kcal HC Lip Prot
645 71 20 45

- Cigrons estofats amb verdures
- Pernets de pollastre guisats amb mel, romer i llimona
- Amanida tricolor d'enciam, pastanaga i moresc
- Fruita de temporada

25 Kcal HC Lip Prot
597 59 23 38

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

DIMECRES

5 Kcal HC Lip Prot
578 62 17 28

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

12 Kcal HC Lip Prot
538 66,8 15,3 21,7

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

19 Kcal HC Lip Prot
568 76,2 18,5 20

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

26 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

DIJOUS

6 Kcal HC Lip Prot
634 83 22 26

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

13 Kcal HC Lip Prot
515 44,7 28,6 25

- Patata amb bajoca
- Llibret de peix dolç i formatge
- Amanida d'enciam, pastanaga i moresc
- Fruita de temporada

20 Kcal HC Lip Prot
588 58,1 21,2 18,3

- Pizza
- Nuggets de pollastre cassolans
- Amanida variada
- logurt

27 Kcal HC Lip Prot
604 88 18 21

- Macarons amb salsa pomodoro
- Hamburguesa amb pa
- Postre especial

DIVENDRES

7 Kcal HC Lip Prot
566 55,7 25,5 25

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

14 Kcal HC Lip Prot
592 78 16 32

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

21 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

28 Kcal HC Lip Prot
629 50 30 45

- Arròs amb tomàquet
- Suprema de lluç en tempura
- Amanida d'enciam, tomàquet i olives
- Fruita de temporada

OBJECTIU DEL MES: MOURE'SI FER ESPORT!





DILLUNS

3

Kcal HC Lip Prot

festa

DIMARTS

4

Kcal HC Lip Prot

- Crema de llegums i verdures
- Hamburguesa vegetal
- Patates fregides cruixents
- Fruita de temporada

DIMECRES

5

Kcal HC Lip Prot

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

DIJOUS

6

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

DIVENDRES

7

Kcal HC Lip Prot

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

10

Kcal HC Lip Prot

- Crema de carbassó natural
- Daus de tonyina adobats al forn
- Guarnició patates fregides
- Natilla de xocolata

11

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

12

Kcal HC Lip Prot

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

13

Kcal HC Lip Prot

- Patata amb bajorca
- Nuggets de peix
- Amanida d'enciam, pastanaga i moresc
- Fruita de temporada

14

Kcal HC Lip Prot

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

17

Kcal HC Lip Prot

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

18

Kcal HC Lip Prot

- Cigrons estofats amb verdures
- Truita a la francesa
- Amanida tricolor d'enciam, pastanaga i moresc
- Fruita de temporada

19

Kcal HC Lip Prot

- Sopa d'estrelletes vegetal
- Croquetes de bolets cassolanes
- Amanida d'enciam, tomàquet i olives
- Fruita de temporada

20

Kcal HC Lip Prot

- Pizza (sense embotit)
- Nuggets de peix cassolans
- Amanida variada
- logurt

21

Kcal HC Lip Prot

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

24

Kcal HC Lip Prot

- Llenties estofades amb verdures
- TRUITA A LA FRANCESA
- Amanida de tomàquet, moresc i pastanaga
- Fruita de temporada

25

Kcal HC Lip Prot

- Macarrons a la napolitana
- Filet de salmó amb samfaina
- Amanida de l'hort d'enciam, tomàquet i pastanaga
- logurt

26

Kcal HC Lip Prot

- Crema de carbassa amb toc de cítric de taronja
- NUGGETS DE PEIX CASSOLANS
- Patates fregides a daus
- Fruita de temporada

27

Kcal HC Lip Prot

- Macarrons amb salsa pomodoro
- Hamburguesa VEGETAL amb pa
- Postre especial

28

Kcal HC Lip Prot

- Arròs amb tomàquet
- Suprema de lluç en tempura
- Amanida d'enciam, tomàquet i olives
- Fruita de temporada

31

Kcal HC Lip Prot

- Tallarins A LA NAPOLITANA
- Filet de llimanda a la llauna
- Rodanxes de carabassó natural al forn
- Fruita de temporada

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

OBJECTIU DEL MES: MOURE'SI 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