



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



3

festa

4

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

5

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

6

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

7

- Puré d'arròs, carbassó i llenguado
- Trossejat de fruites

10

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

11

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

12

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

13

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

14

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

17

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

18

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

19

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

20

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

21

- Puré de carbassa, patata i vedella
- Trossejat fruites

24

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

25

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

26

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

27

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

28

- Puré de carbassa, patata i vedella
- Trossejat fruites

31

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





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 I DISTRIBUCIÓ CALÒRICA:

ESMORZAR → 20%
MIG MATÍ → 10%
DINAR → 30%
BERENAR → 15%
SOPAR → 25%

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