



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Kcal HC Lip Prot



Kcal HC Lip Prot



1 Kcal HC Lip Prot

- Crema de pastanaga amb crostonets
- Escalop de vedella
- Amanida variada
- logurt

2 Kcal HC Lip Prot

- Sopa de brou amb estrelletes
- Croquetes de pernil
- Amanida
- Fruita de temporada

3 Kcal HC Lip Prot

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

6 Kcal HC Lip Prot

- Amanida de pasta (pasta, tonyina, xerris, formatge, moresc i alfàbrega)
- Tintorera amb all i julivert
- Amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga
- Fruita de temporada

7 Kcal HC Lip Prot

- Patata i bajoca
- Botifarra de pagès al forn
- Samfaina de verdures
- Fruita de temporada

8 Kcal HC Lip Prot

- Amanida de llegums (llegums, patata, tonyina i formatge)
- Pollastre al chilindrón
- Carpaccio de tomàquet i alfàbrega
- Fruita de temporada

9 Kcal HC Lip Prot

- Arròs amb salsa de tomàquet
- Gallineta a l'andalusa
- Guarnició de patates xips
- Fruita de temporada

10 Kcal HC Lip Prot

- Crema de verdures natural
- Mandonguilles de vedella a la jardineria
- Guarnició de quinoa
- logurt

13 Kcal HC Lip Prot

- Sopa d'estrelles amb juliana de verdures
- Llom de porc brasejat
- Amanida de rodanxes de tomàquet, moresc i pastanaga
- Fruita de temporada

14 Kcal HC Lip Prot

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

15 Kcal HC Lip Prot

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

16 Kcal HC Lip Prot

- Amanida d'arròs: arròs, pernil dolç, tonyina, cherrys i formatge
- Truita a la francesa
- Amanida de l'hort d'enciam, tomàquet i pastanaga
- Fruita de temporada

17 Kcal HC Lip Prot

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

20 Kcal HC Lip Prot

- Crema de carbassó natural
- Daus de gall dindi adobats al forn
- Quinoa saltejada
- logurt

21 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

22 Kcal HC Lip Prot

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

23 Kcal HC Lip Prot

- Patata amb bajoca
- Llom a la planxa
- Amanida d'enciam, pastanaga i moresc
- Fruita de temporada

24 Kcal HC Lip Prot

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

27 Kcal HC Lip Prot

- Crema de verdures
- Hamburguesa de vedella a la planxa
- Amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga
- logurt

28 Kcal HC Lip Prot

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

29 Kcal HC Lip Prot

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

30 Kcal HC Lip Prot

- Amanida César
- Llibret casolà
- Patates fregides
- Postre especial

31 Kcal HC Lip Prot

- Crema de carabassa
- Pollastre amb salsa de castanyes
- Panellets

OBJECTIU DEL MES: MOURE'S I FER ESPORT!





RECOMANACIONS DIÀRIES

Altius
Serveis i Recursos, s.l.



MÈTODE DEL PLAT (HARVARD) EN DINARS I/O SOPARS



50%

Verdures i hortalisses.
Incorporar color i varietat



25%

Cereals integrals (blat,
ordi, quinoa, avena, arròs,
pasta,...) llegums, patata,
patata, moniato,...



25%

Proteïnes de qualitat:
carn, peix i marisc, ous,
llegums i derivats



Utilitzar principalment oli d'oliva verge extra.
També podem consumir alvocat, fruits secs o llavors.
Fruita fresca i de temporada com a postre o entre hores.
Realitzar activitat física de forma diària.

PIRÀMIDE INVERTIDA Ó TRIANGLE INVERTIT DE LA NUTRICIÓ



El triangle invertit de la nutrició:
DEL QUE NO ÉS SALUDABLE,
"QUANT MENYS, MILLOR"

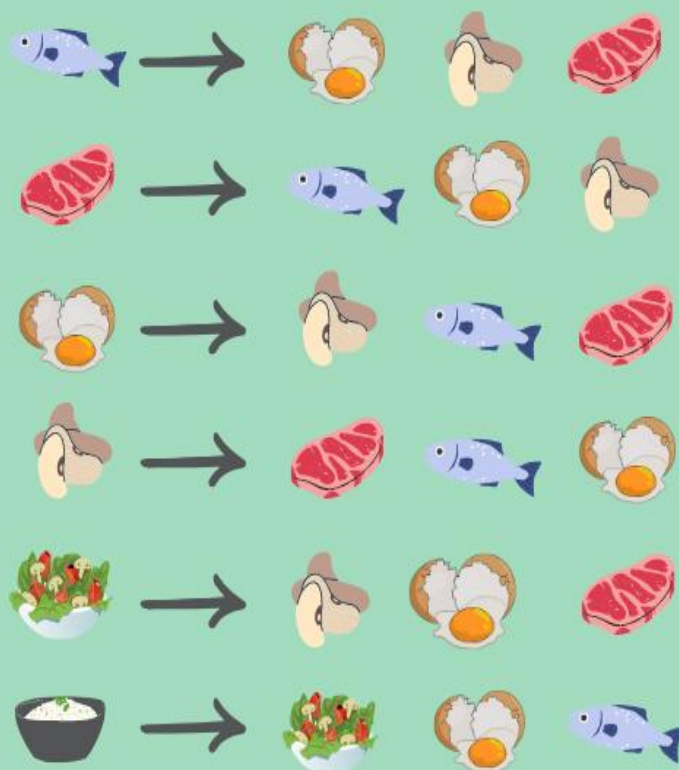


EQUILIBRA EL TEU SOPAR

Altius
Serveis i Recursos, s.l.



RECOMANACIONS DE SOPARS A CASA



1	2	3	4	5	6	7
Gluten	Lactosa	Ou	Soja	Peix	Mol·luscos	Crustacis
8	9	10	11	12	13	14
Fruits secs	Cacauets	Api	Sèsam	Tramussos	Mostassa	Sulfits

Informació sobre al·lèrgens segons el RD 126/2015.
Podeu consultar els al·lèrgens presents als plats del menú
escolar amb cadascuna de la numeració assignada.



RECOMANACIONS DIÀRIES



Promoure el consum de llegum (mínim 2-3 cops per setmana). Podem consumir-les a diari.
Consumir proteïnes de qualitat; com carn magres, peix, marisc i ous. L'ou es pot consumir complet, ja que és proteïna d'alt valor biològic amb aminoàcids essencials.

Evitar les carns grasses i ultraprocessades.

Consumir preferiblement cereals integrals. Assegura't que verdaderament és integral.

Consumir 2-3 peces de fruita al dia.

No superar el consum de fruita seca de tres a set grapat per setmana

Consumir 2 racions diàries de verdures. S'aconsella consumir una d'elles, crua.

Introduir entre 1-3 làctics al dia. Podem ser sencers o semidesnatats, però molt important que siguin naturals. Sense sucres ni edulcorants.

Consumir probiòtics saludables comiogurt natural, iogurtbifidus, kéfir o iogurtsvegetals.

Utilitzar olid'olivaverge extra. (AOVE).

Reduir el consum de dolços i aliments ultra processats.

Reduir el consum de sal.

Oferir aigua a totes les menjades.