



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Kcal HC Lip Prot



1 Kcal HC Lip Prot
583 66 23 29

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

Kcal HC Lip Prot



2 Kcal HC Lip Prot
655 81 21 34

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

Kcal HC Lip Prot



3 Kcal HC Lip Prot
578 62 17 28

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

Kcal HC Lip Prot



4 Kcal HC Lip Prot
634 83 22 26

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

Kcal HC Lip Prot



5 Kcal HC Lip Prot
566 55 25 25

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

Kcal HC Lip Prot

festa

8

Kcal HC Lip Prot

9 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

Kcal HC Lip Prot

10 Kcal HC Lip Prot
538 66 15 21

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

Kcal HC Lip Prot

11 Kcal HC Lip Prot
515 44 28 25

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

Kcal HC Lip Prot

12 Kcal HC Lip Prot
592 78 16 32

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

Kcal HC Lip Prot

15 Kcal HC Lip Prot
623 69 27 25

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

Kcal HC Lip Prot

16 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

Kcal HC Lip Prot

17 Kcal HC Lip Prot
568 76 18 20

- Cigrons amb verdures
- Croquetes de rostit casolanes
- Amanida d'enciam, tomàquet i olives
- Fruita de temporada

Kcal HC Lip Prot

18 Kcal HC Lip Prot
646 72 26 29

- Canelons
- Nuggets casolans
- Patates fregides
- Postre especial

Kcal HC Lip Prot

19 Kcal HC Lip Prot
645 71 20 45

- Sopa de Nadal
- Pollastre a la catalana
- Torrons

Kcal HC Lip Prot



Kcal HC Lip Prot



Kcal HC Lip Prot



Kcal HC Lip Prot



Kcal HC Lip Prot



OBJECTIU DEL MES: UNS NADALS ACTIUS, UNS NADALS AMB 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"

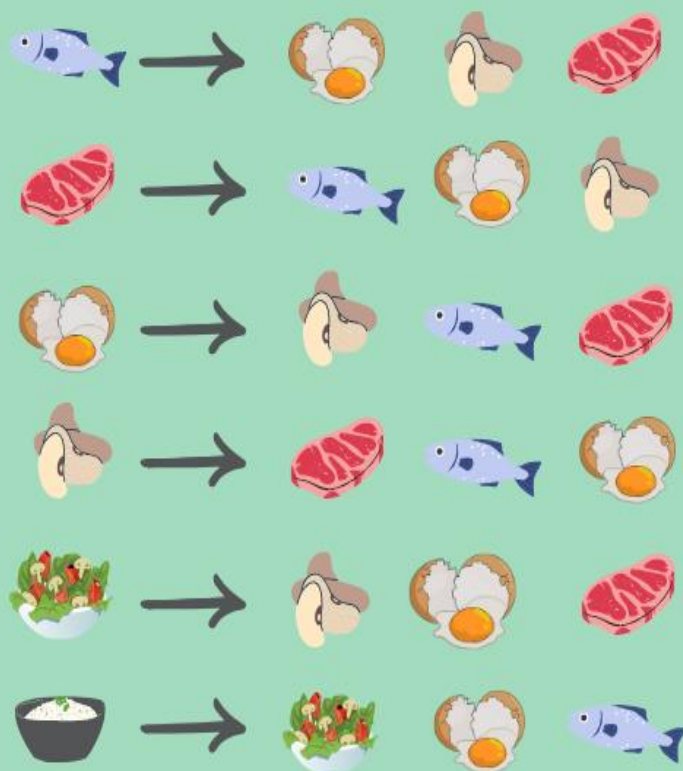


EQUILIBRA EL TEU SOPAR

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; comcarn 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 grapats 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.