



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Kcal HC Lip Prot



Kcal HC Lip Prot



Kcal HC Lip Prot



Kcal HC Lip Prot



Kcal HC Lip Prot



1

Kcal HC Lip Prot

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

2

Kcal HC Lip Prot

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

3

Kcal HC Lip Prot

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

4

Kcal HC Lip Prot

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

5

Kcal HC Lip Prot

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

8

Kcal HC Lip Prot

festa

9

Kcal HC Lip Prot

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

10

Kcal HC Lip Prot

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

11

Kcal HC Lip Prot

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

12

Kcal HC Lip Prot

- Puré de cigrons, patata, pastanaga, mongeta verda i pollastre
- Trossejat de fruites

15

Kcal HC Lip Prot

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

16

Kcal HC Lip Prot

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

17

Kcal HC Lip Prot

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

18

Kcal HC Lip Prot

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

19

Kcal HC Lip Prot

- Puré de carbassa, patata i vedella
- Trossejat fruites

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"

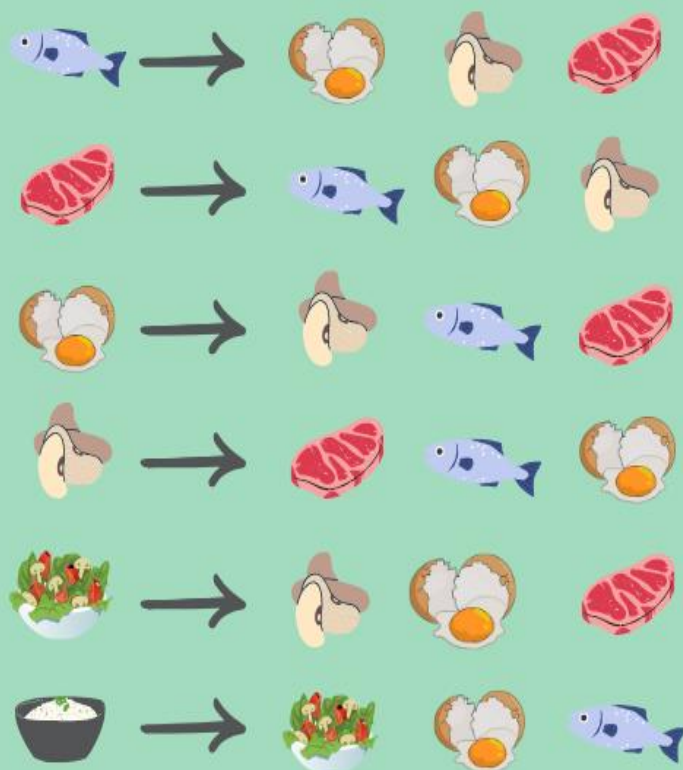


EQUILIBRA EL TEU SOPAR

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; 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.