



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



2 Kcal **583** HC **66** Lip **23** Prot **29**

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

3 Kcal **655** HC **81** Lip **21** Prot **34**

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

4 Kcal **578** HC **62** Lip **17** Prot **28**

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

5 Kcal **634** HC **83** Lip **22** Prot **26**

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

6 Kcal **566** HC **55** Lip **25** Prot **25**

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

9 Kcal **608** HC **61** Lip **24** Prot **37**

- Crema de carbassó natural
- Daus de pollastre adobats al forn
- Quinoa saltejada
- Iogurt

10 Kcal **577** HC **79** Lip **20** Prot **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

11 Kcal **538** HC **66** Lip **15** Prot **21**

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

12 Kcal **515** HC **44** Lip **28** Prot **25**

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

13 Kcal **592** HC **78** Lip **16** Prot **32**

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

16 Kcal HC Lip Prot

festa

17 Kcal **647** HC **30** Lip **20** Prot **26**

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

18 Kcal **568** HC **76** Lip **18** Prot **20**

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

19 Kcal **645** HC **71** Lip **20** Prot **45**

- Sopa de estrelletes
- Pollastre a la catalana
- Amanida variada
- Fruita de temporada

20 Kcal **634** HC **83** Lip **22** Prot **26**

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

23 Kcal **497** HC **97** Lip **28** Prot **14**

- Patata i bajoca
- Pollastre al chilindrón
- Fruita de temporada

24 Kcal **624** HC **71** Lip **24** Prot **30**

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

25 Kcal **647** HC **72** Lip **16** Prot **50**

- Fesols estofats amb carbassa i punt de curri
- Llonganisa amb samfaina
- Fruita de temporada

26 Kcal **610** HC **77** Lip **20** Prot **30**

- Canelons
- Nuggets casolans
- Patates fregides
- Postre especial

27 Kcal **684** HC **85** Lip **18** Prot **33**

- Macarrons a la napolitana
- Tintoreria amb all i julivert
- Amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga
- Fruita de temporada

OBJECTIU DEL MES: ALIMENTS SALUDABLES DE TEMPORADA I PROXIMITAT!





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"

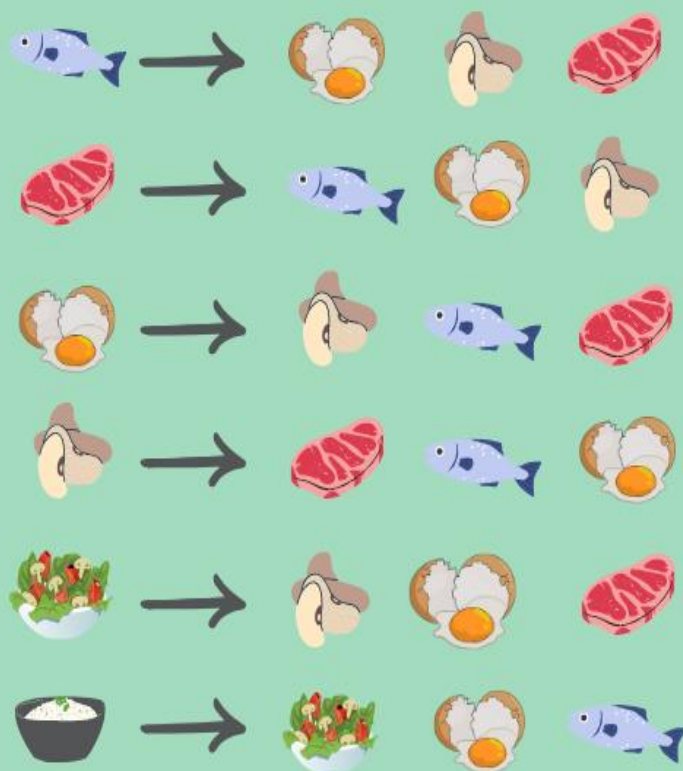


EQUILIBRA EL TEU SOPAR

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.