



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



5 Kcal HC Lip Prot

6 Kcal HC Lip Prot

7 Kcal HC Lip Prot

8 Kcal HC Lip Prot

9 Kcal HC Lip Prot

- Crema de carbassa amb toc de cítric de taronja
- Ales de pollastre
- Patates fregides a daus
- Fruita de temporada

- Arròs de muntanya amb bolets
- Suprema de lluç al forn amb amanida variada
- Fruita de temporada

12 Kcal HC Lip Prot

- Tallarins a la carbonara
- Filet de tilpapia a la llaua
- Rodanxes de carabassó natural al forn
- Fruita de temporada

13 Kcal HC Lip Prot

- Crema de llegums i verdures
- Filet de pollastre al forn al pont de mostassa
- Carpaccio de tomàquet i alfàbrega
- Fruita de temporada

14 Kcal HC Lip Prot

- Arròs amb salsa de tomàquet
- Croquetes casolanes de pernil i empanadilles de tonyina
- Amanida tricolor d'enciam, tomàquet i moresc
- Fruita de temporada

15 Kcal HC Lip Prot

- Cigrons estofats
- Calamars a la romana
- Amanida verda
- logurt

16 Kcal HC Lip Prot

- Crema de porros natural
- Fricandó de porc
- Arròs blanc saltejat
- Flam de vainilla

19 Kcal HC Lip Prot

- Arròs amb tomàquet
- Llom de porc a la planxa
- Amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga
- Fruita de temporada

20 Kcal HC Lip Prot

- Llenties estofades a l'hortelana
- Brotxetes de pollastre adobades
- Patata al forn a les fines herbes
- Fruita de temporada

21 Kcal HC Lip Prot

- Crema de pastanaga amb crostonets
- Truita artesana de patata
- Amanida tricolor d'enciam, pastanaga i moresc
- logurt

22 Kcal HC Lip Prot

- Sopa de brou amb estrelletes
- Croquetes de pernil amb amanida variada
- Fruita de temporada

23 Kcal HC Lip Prot

- Espaguettis gratinats amb formatge
- Suprema de lluç orlí
- Amanida mediterrànea d'enciam, tomàquet i olives negres
- Fruita de temporada

26 Kcal HC Lip Prot

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

27 Kcal HC Lip Prot

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

28 Kcal HC Lip Prot

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

29 Kcal HC Lip Prot

- Pizza
- Escalop casolà de gall d'indi amb patates fregides
- Postre especial

30 Kcal HC Lip Prot

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

OBJECTIU DEL MES: VIDA ACTIVA I FERESPORT!





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"

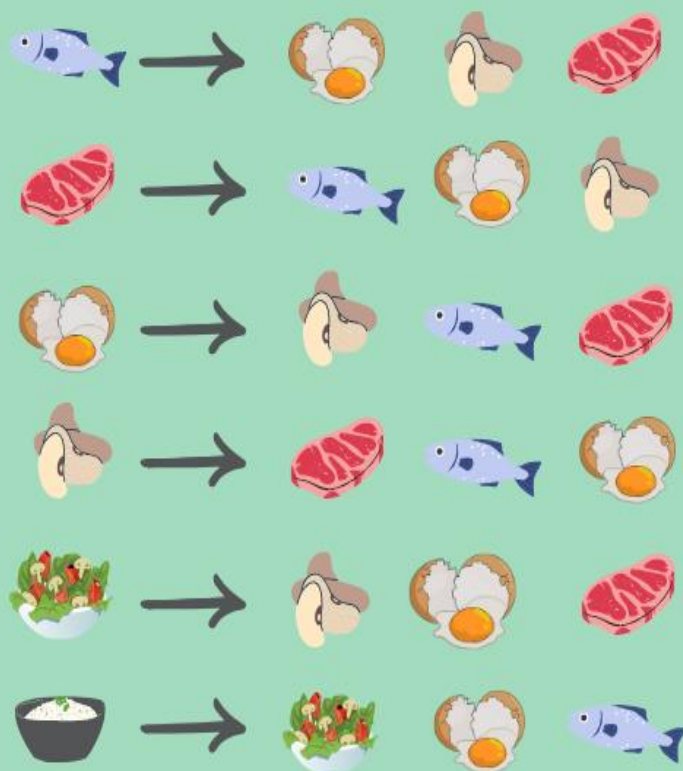


EQUILIBRA EL TEU SOPAR

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 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.