



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



6 Kcal HC Lip Prot



7 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

8 Kcal HC Lip Prot
568 76 18 20

- Cigrons amb verdures
- Llonganisa a la planxa
- Amanida d'enciam, tomàquet i olives
- Fruita de temporada

9 Kcal HC Lip Prot
645 71 20 45

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

10 Kcal HC Lip Prot
634 83 22 26

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

13 Kcal HC Lip Prot
497 97 28 14

- Patata i bajoca
- Pechuga de pollastre a la planxa
- Amanida variada
- Fruita de temporada

14 Kcal HC Lip Prot
624 71 24 30

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

15 Kcal HC Lip Prot
647 72 16 50

- Macarrons al pomodoro
- Truita de carbassó
- Amanida mediterrània d'enciam, tomàquet i olives negres
- Fruita de temporada

16 Kcal HC Lip Prot
610 77 20 30

- Pizza casolana
- Ales de pollastre
- Amanida variada
- Fruita de temporada

17 Kcal HC Lip Prot
684 85 18 33

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

20 Kcal HC Lip Prot
442 69 15 23

- Tallarins a la carbonara
- Tiliàpia a la llauna amb rodanxes de carbassó al forn
- Fruita de temporada

21 Kcal HC Lip Prot
645 85 22 27

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

22 Kcal HC Lip Prot
597 73 24 22

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

23 Kcal HC Lip Prot
646 72 26 29

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

24 Kcal HC Lip Prot
639 74 21 39

- Crema de porros natural
- Fricandó de porc
- Arròs blanc saltejat
- Fruita de temporada

27 Kcal HC Lip Prot
634 83 21 27

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

28 Kcal HC Lip Prot
634 82 13 46

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

29 Kcal HC Lip Prot
629 79 26 18

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

30 Kcal HC Lip Prot
593 79 18 29

- Amanida de pasta
- Croquetes de rostit
- Patates fregides a daus
- Postre especial

Kcal HC Lip Prot



OBJECTIU DEL MES: VIDA ACTIVA I FERESPOR!





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

PIRÀMIDE INVERTIDA Ó TRIANGLE INVERTIT DE LA NUTRICIÓ



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

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.

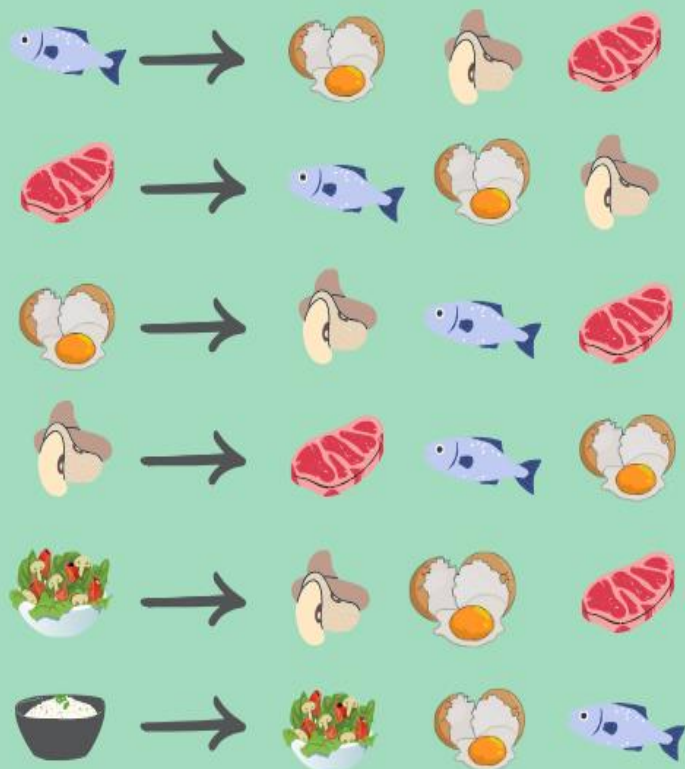




EQUILIBRA EL TEU SOPAR



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	Cacaüets	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

Altius
Serveis i Recursos, s.l.



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 grapes 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.