



## 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

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

8

Kcal HC Lip Prot

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

9

Kcal HC Lip Prot

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

10

Kcal HC Lip Prot

- Puré de carbassa, patata i vedella
- Trossejat fruites

13

Kcal HC Lip Prot

- Puré d'arròs, carbassa i llenguado
- Potres làctics naturals

14

Kcal HC Lip Prot

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

15

Kcal HC Lip Prot

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

16

Kcal HC Lip Prot

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

17

Kcal HC Lip Prot

- Puré de carbassa, patata i vedella
- Trossejat fruites

20

Kcal HC Lip Prot

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

21

Kcal HC Lip Prot

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

22

Kcal HC Lip Prot

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

23

Kcal HC Lip Prot

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

24

Kcal HC Lip Prot

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

27

Kcal HC Lip Prot

- Puré d'arròs, carbassa i llenguado
- Potres làctics naturals

28

Kcal HC Lip Prot

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

29

Kcal HC Lip Prot

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

30

Kcal HC Lip Prot

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

Kcal HC Lip Prot



**OBJECTIU DEL MES: VIDA ACTIVA I FERESPORI!**





# 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.

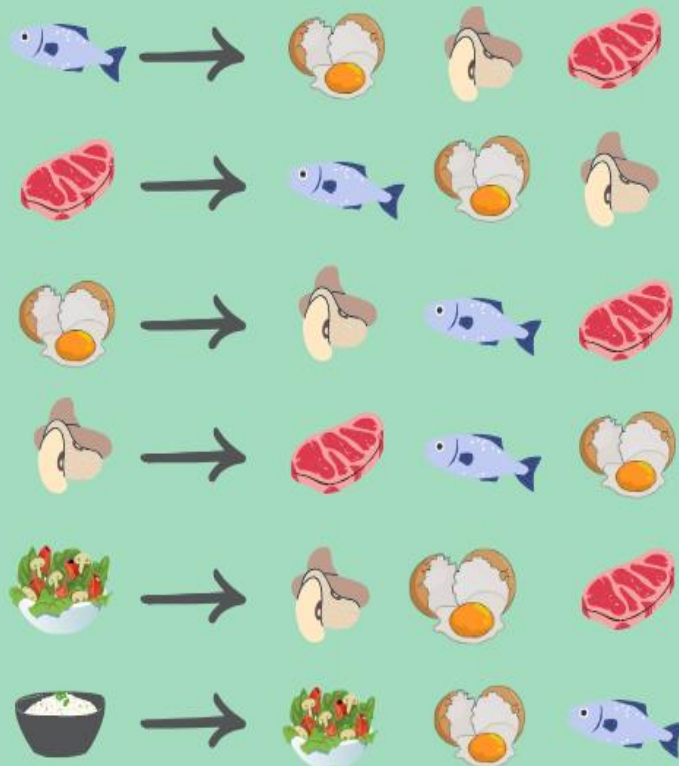




# EQUILIBRA EL TEU SOPAR



## 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; 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 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 oli d'olivaverge extra. (AOVE).

Reduir el consum de dolços i aliments ultra processats.

Reduir el consum de sal.

Oferir aigua a totes les menjades.