



DILLUNS

2	Kcal	HC	Lip	Prot
	639	74	21	39

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

DIMARTS

3	Kcal	HC	Lip	Prot
	645	85	22	27

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

DIMECRES

4	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

DIJOUS

5	Kcal	HC	Lip	Prot
	646	72	26	29

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

DIVENDRES

6	Kcal	HC	Lip	Prot
	442	69	15.3	23

- Tallarins a la napolitana
- Filet de tilpapia a la llauna
- Rodanxes de carabassó natural al forn
- Fruita de temporada

9	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

10	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

11	Kcal	HC	Lip	Prot
	629	79	26	18

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

12	Kcal	HC	Lip	Prot
	593	79	18	29

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

13	Kcal	HC	Lip	Prot
	601	80	17	32

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

16	Kcal	HC	Lip	Prot
	497	97	28	15

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

17	Kcal	HC	Lip	Prot
	684	85	18	33

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

18	Kcal	HC	Lip	Prot
	647	72	16	50

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

19	Kcal	HC	Lip	Prot
	605	79	23	35

- Crema de verdures
- Llom arrebossat casolà amb patates fregides
- logurt

20	Kcal	HC	Lip	Prot
	624	71	24	30

- Arròs amb salsa de tomàquet
- Truita francesa
- Guarnició d'amanida variada
- Fruita de temporada

23	Kcal	HC	Lip	Prot
	583	66	23	29

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

24	Kcal	HC	Lip	Prot
	655	81	21	34

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

25	Kcal	HC	Lip	Prot
	578	62	17	28

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

26	Kcal	HC	Lip	Prot
	610	77	20	30

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

27	Kcal	HC	Lip	Prot
	566	55	25	25

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

30	Kcal	HC	Lip	Prot

fiesta

31	Kcal	HC	Lip	Prot

fiesta

OBJECTIU DEL MES: VIDA ACTIVA I FERESPORTE!





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.

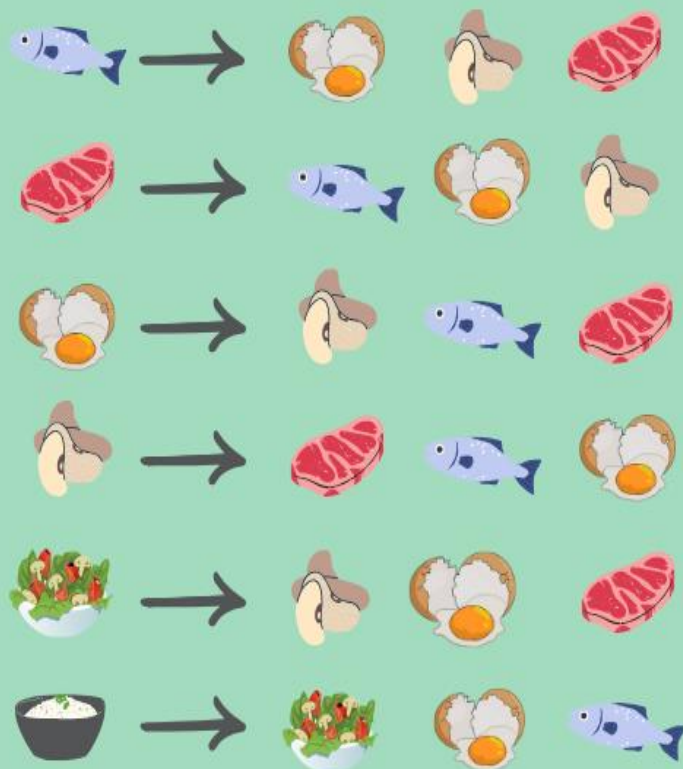




EQUILIBRA EL TEU SOPAR



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.