



Aquest menú s'ha dissenyat seguint els criteris nutricionals que marca el document de Consens sobre l'alimentació als centres educatius de l'àmbit.

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

4	5	6	7	8																																								
<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>HC</td><td>Lip</td><td>Prot</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table> <p> festa </p>	Kcal	HC	Lip	Prot					<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>HC</td><td>Lip</td><td>Prot</td></tr> <tr><td>497</td><td>97</td><td>28</td><td>15</td></tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> - Patata i bajoca - Botifarra de pagès al forn - Samfaina de verdures - Fruita de temporada 	Kcal	HC	Lip	Prot	497	97	28	15	<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>HC</td><td>Lip</td><td>Prot</td></tr> <tr><td>647</td><td>72</td><td>16</td><td>50</td></tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> - Amanida de llegums (llegums, patata, tonyina i formatge) - Pollastre al chilindrón - Carpaccio de tomàquet i alfàbrega - Fruita de temporada 	Kcal	HC	Lip	Prot	647	72	16	50	<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>HC</td><td>Lip</td><td>Prot</td></tr> <tr><td>610</td><td>77</td><td>20</td><td>30</td></tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> - Arròs amb salsa de tomàquet - Nuggets de peix casolans - Guarnició de patates xips - Fruita de temporada 	Kcal	HC	Lip	Prot	610	77	20	30	<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>HC</td><td>Lip</td><td>Prot</td></tr> <tr><td>624</td><td>71</td><td>24</td><td>30</td></tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verdures natural - Mandonguilles de vedella a la jardineria - Guarnició de quinoa - Iogurt 	Kcal	HC	Lip	Prot	624	71	24	30
Kcal	HC	Lip	Prot																																									
Kcal	HC	Lip	Prot																																									
497	97	28	15																																									
Kcal	HC	Lip	Prot																																									
647	72	16	50																																									
Kcal	HC	Lip	Prot																																									
610	77	20	30																																									
Kcal	HC	Lip	Prot																																									
624	71	24	30																																									
<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>HC</td><td>Lip</td><td>Prot</td></tr> <tr><td>583</td><td>66</td><td>23</td><td>29</td></tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> - Ensaladilla rusa - Llom de porc brasejat - Amanida de rodanxes de tomàquet, moresc i pastanaga - Fruita de temporada 	Kcal	HC	Lip	Prot	583	66	23	29	<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>HC</td><td>Lip</td><td>Prot</td></tr> <tr><td>655</td><td>81</td><td>21</td><td>34</td></tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de llegums i verdures - Filet de pollastre al forn amb farigola i illimona - Patates fregides cruixents - Fruita de temporada 	Kcal	HC	Lip	Prot	655	81	21	34	<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>HC</td><td>Lip</td><td>Prot</td></tr> <tr><td>578</td><td>62</td><td>17</td><td>28</td></tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> - Fideuà - Llom de bacallà a la biscaïna - Amanida mediterrània d'enciam, tomàquet i olives negres - Iogurt 	Kcal	HC	Lip	Prot	578	62	17	28	<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>HC</td><td>Lip</td><td>Prot</td></tr> <tr><td>634</td><td>83</td><td>22</td><td>26</td></tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> - Amanida d'arròs: arròs, pernil dolç, tonyina, cherrys i formatge - Truita a la francesa - Amanida de l'hort d'enciam, tomàquet i pastanaga - Fruita de temporada 	Kcal	HC	Lip	Prot	634	83	22	26	<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>HC</td><td>Lip</td><td>Prot</td></tr> <tr><td>566</td><td>55</td><td>25</td><td>25</td></tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> - Espaghetis Napolitana - Calamars a la romana - Carpaccio de tomàquet i alfàbrega - Fruita de temporada 	Kcal	HC	Lip	Prot	566	55	25	25
Kcal	HC	Lip	Prot																																									
583	66	23	29																																									
Kcal	HC	Lip	Prot																																									
655	81	21	34																																									
Kcal	HC	Lip	Prot																																									
578	62	17	28																																									
Kcal	HC	Lip	Prot																																									
634	83	22	26																																									
Kcal	HC	Lip	Prot																																									
566	55	25	25																																									
<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>HC</td><td>Lip</td><td>Prot</td></tr> <tr><td>608</td><td>61</td><td>24</td><td>37</td></tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de carbassó natural - Daus de pollastre al forn - Quinoa saltejada - Iogurt 	Kcal	HC	Lip	Prot	608	61	24	37	<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>HC</td><td>Lip</td><td>Prot</td></tr> <tr><td>577</td><td>79</td><td>20</td><td>20</td></tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	Kcal	HC	Lip	Prot	577	79	20	20	<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>HC</td><td>Lip</td><td>Prot</td></tr> <tr><td>538</td><td>66</td><td>15</td><td>21</td></tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> - Lenties estofades a la hortelana - Truita casolana de patata i carbassó - Amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga - Fruita de temporada 	Kcal	HC	Lip	Prot	538	66	15	21	<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>HC</td><td>Lip</td><td>Prot</td></tr> <tr><td>515</td><td>45</td><td>29</td><td>25</td></tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> - Pizza - Escalop de gall d'indi casolà - Amanida d'enciam, pastanaga i moresc - Fruita de temporada 	Kcal	HC	Lip	Prot	515	45	29	25	<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>HC</td><td>Lip</td><td>Prot</td></tr> <tr><td>592</td><td>78</td><td>16</td><td>32</td></tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> - Colzets amb salsa napolitana i formatge ratllat - Croquetes de rostí - Amanida variada d'enciam, moresc i olives - Fruita de temporada 	Kcal	HC	Lip	Prot	592	78	16	32
Kcal	HC	Lip	Prot																																									
608	61	24	37																																									
Kcal	HC	Lip	Prot																																									
577	79	20	20																																									
Kcal	HC	Lip	Prot																																									
538	66	15	21																																									
Kcal	HC	Lip	Prot																																									
515	45	29	25																																									
Kcal	HC	Lip	Prot																																									
592	78	16	32																																									
<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>HC</td><td>Lip</td><td>Prot</td></tr> <tr><td>623</td><td>69</td><td>27</td><td>25</td></tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verdures - Libret casolà - Amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga - Iogurt 	Kcal	HC	Lip	Prot	623	69	27	25	<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>HC</td><td>Lip</td><td>Prot</td></tr> <tr><td>645</td><td>71</td><td>20</td><td>45</td></tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> - Amanida de patata i llegums - Pernilets de pollastre guisats amb mel, romer i llimona - Amanida tricolor d'enciam, pastanaga i moresc - Fruita de temporada 	Kcal	HC	Lip	Prot	645	71	20	45	<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>HC</td><td>Lip</td><td>Prot</td></tr> <tr><td>568</td><td>76</td><td>18</td><td>20</td></tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> - Amanida d'arròs (arròs, tonyina, pernil dolç i tomaquets Cherry) - Croquetes de rostí casolanes - Amanida d'enciam, tomàquet i olives - Fruita de temporada 	Kcal	HC	Lip	Prot	568	76	18	20	<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>HC</td><td>Lip</td><td>Prot</td></tr> <tr><td>646</td><td>72</td><td>26</td><td>29</td></tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> - Amanida César - Hamburguesa amb panet - Postre especial 	Kcal	HC	Lip	Prot	646	72	26	29	<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>HC</td><td>Lip</td><td>Prot</td></tr> <tr><td>647</td><td>30</td><td>20</td><td>26</td></tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> - Fusilli amb salsa pomodoro - Suquet de peix - Amanida d'enciam, rodanxes de tomàquet i brots de soja - Fruita de temporada 	Kcal	HC	Lip	Prot	647	30	20	26
Kcal	HC	Lip	Prot																																									
623	69	27	25																																									
Kcal	HC	Lip	Prot																																									
645	71	20	45																																									
Kcal	HC	Lip	Prot																																									
568	76	18	20																																									
Kcal	HC	Lip	Prot																																									
646	72	26	29																																									
Kcal	HC	Lip	Prot																																									
647	30	20	26																																									
<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>HC</td><td>Lip</td><td>Prot</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table> <p>STUDY TIME </p>	Kcal	HC	Lip	Prot					<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>HC</td><td>Lip</td><td>Prot</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table> <p>STUDY TIME </p>	Kcal	HC	Lip	Prot					<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>HC</td><td>Lip</td><td>Prot</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table> <p>STUDY TIME </p>	Kcal	HC	Lip	Prot					<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>HC</td><td>Lip</td><td>Prot</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table> <p>STUDY TIME </p>	Kcal	HC	Lip	Prot					<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>HC</td><td>Lip</td><td>Prot</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table> <p>STUDY TIME </p>	Kcal	HC	Lip	Prot				
Kcal	HC	Lip	Prot																																									
Kcal	HC	Lip	Prot																																									
Kcal	HC	Lip	Prot																																									
Kcal	HC	Lip	Prot																																									
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.

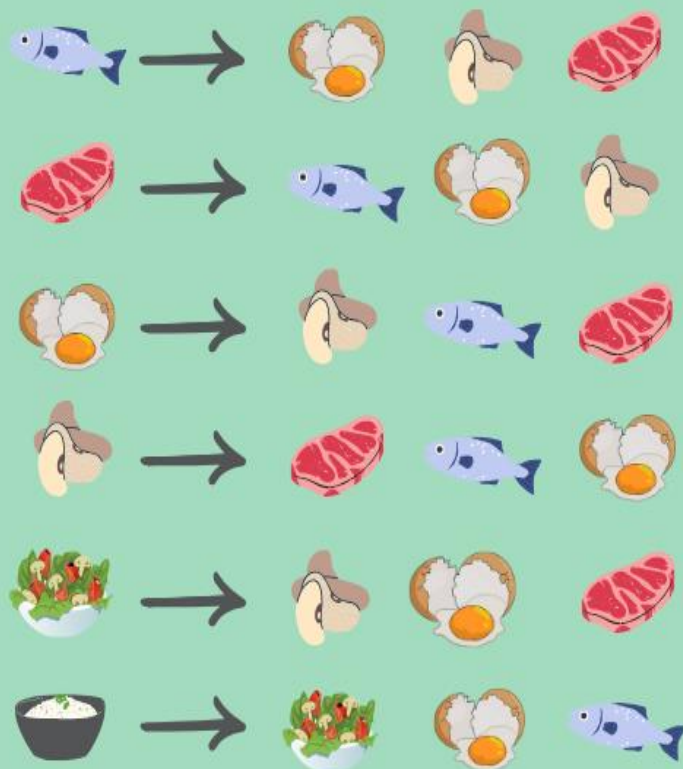




EQUILIBRA EL TEU SOPAR



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; 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.