



## 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



**4** Kcal HC Lip Prot

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

**5** Kcal HC Lip Prot

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

**6** Kcal HC Lip Prot

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

**7** Kcal HC Lip Prot

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

**8** Kcal HC Lip Prot

- Puré de carbassa, patata i vedella
- Trossejat fruites

**11** Kcal HC Lip Prot

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

**12** Kcal HC Lip Prot

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

**13** Kcal HC Lip Prot

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

**14** Kcal HC Lip Prot

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

**15** Kcal HC Lip Prot

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

**18** Kcal HC Lip Prot

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

**19** Kcal HC Lip Prot

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

**20** Kcal HC Lip Prot

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

**21** Kcal HC Lip Prot

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

**22** Kcal HC Lip Prot

- Puré de cigrons, patata, pastanaga, mongeta verda i pollastre
- Trossejat de fruites

**25** Kcal HC Lip Prot

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

**26** Kcal HC Lip Prot

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

**27** Kcal HC Lip Prot

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

**28** Kcal HC Lip Prot

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

**29** Kcal HC Lip Prot

- Puré de carbassa, patata i vedella
- Trossejat fruites

**OBJECTIU DEL MES: ALIMENTS SALUDABLES DE TEMPORADA I PROXIMITAT!**





# 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.

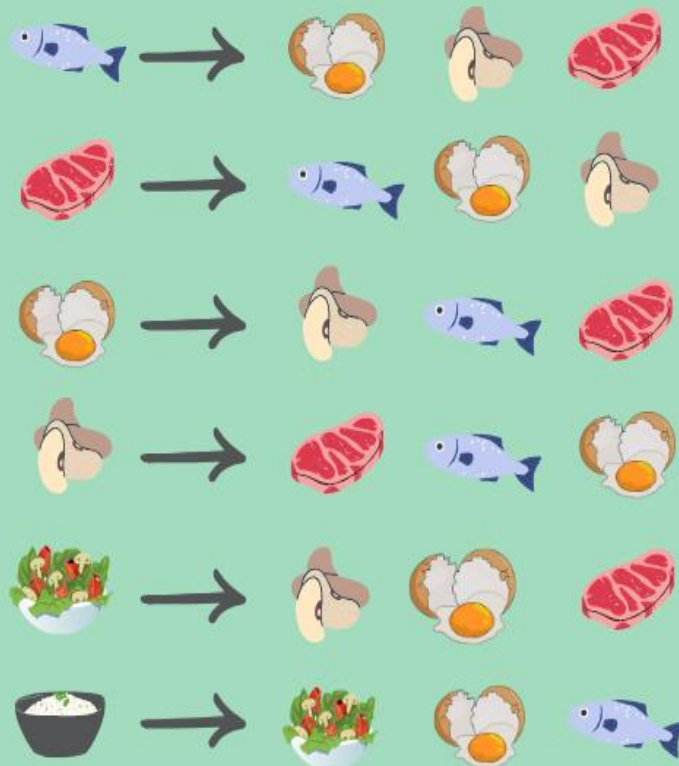




# EQUILIBRA EL TEU SOPAR



## 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.