



DILLUNS

1 Kcal **605** HC **71** Lip **22** Prot **31**

- Llentíes estofades amb verdures
- Llonganissa cassolana a la planxa
- Amanida de tomàquet, moresc i pastanaga
- Fruita de temporada

DIMARTS

2 Kcal **597** HC **59** Lip **23** Prot **38**

- Canelons de carn
- Filet de salmó amb samfaina
- Amanida de l'hort d'enciam, tomàquet i pastanaga
- Iogurt

DIMECRES

3 Kcal **595** HC **73** Lip **23** Prot **24**

- Crema de carbassa amb toc de cítric de taronja
- Brotxetes de pollastre
- Patates al forn a les fines herbes
- Fruita de temporada

DIJOUS

4 Kcal **604** HC **88** Lip **18** Prot **21**

- Amanida de pasta
- Nuggets de peix casolans
- Amanida mediterrània d'enciam, tomàquet i olives negres
- Fruita de temporada

DIVENDRES

5 Kcal **629** HC **50** Lip **30** Prot **45**

- 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

8 Kcal **442** HC **69** Lip **15** Prot **23**

- Tallarins a la bolonyesa
- Filet de tilapia a la llauana
- Rodanxes de carabassó natural al forn
- Fruita de temporada

9 Kcal **645** HC **85** Lip **22** Prot **27**

- Amanida de llegums
- Filet de pollastre al forn al punt de mostassa
- Carpaccio de tomàquet i alfàbrega
- Fruita de temporada

10 Kcal **597** HC **73** Lip **24** Prot **22**

- Arròs amb salsa de tomàquet
- Truita de carabassó
- Amanida tricolor d'enciam, tomàquet i moresc
- Fruita de temporada

11 Kcal **593** HC **79** Lip **18** Prot **29**

- Patata i bajoca
- Calamars a la romana
- Amanida verda
- Iogurt

12 Kcal **639** HC **74** Lip **21** Prot **39**

- Crema de porros natural
- Mandonguilles a la jardinera
- Arròs blanc saltejat
- Fruita de temporada

15 Kcal **634** HC **82** Lip **13** Prot **46**

- Ensaladilla rusa
- Aletes de pollastre
- Amanida variada
- Fruita de temporada

16 Kcal **634** HC **83** Lip **21** Prot **27**

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

17 Kcal **680** HC **76** Lip **30** Prot **35**

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

18 Kcal **646** HC **72** Lip **26** Prot **29**

- Pizza casolana
- Nuggets de pollastre amb patates fregides
- Postre especial

19 Kcal **601** HC **80** Lip **17** Prot **32**

- Espaguettis gratinats amb formatge
- Suprema de lluç amb salsa verda
- Amanida mediterrània d'enciam, tomàquet i olives negres
- Fruita de temporada



BONES VACANCES D'ESTIU!!!



OBJECTIU DEL MES: Mantenir-se hidratat amb aigua per tal de fer front al calor





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.

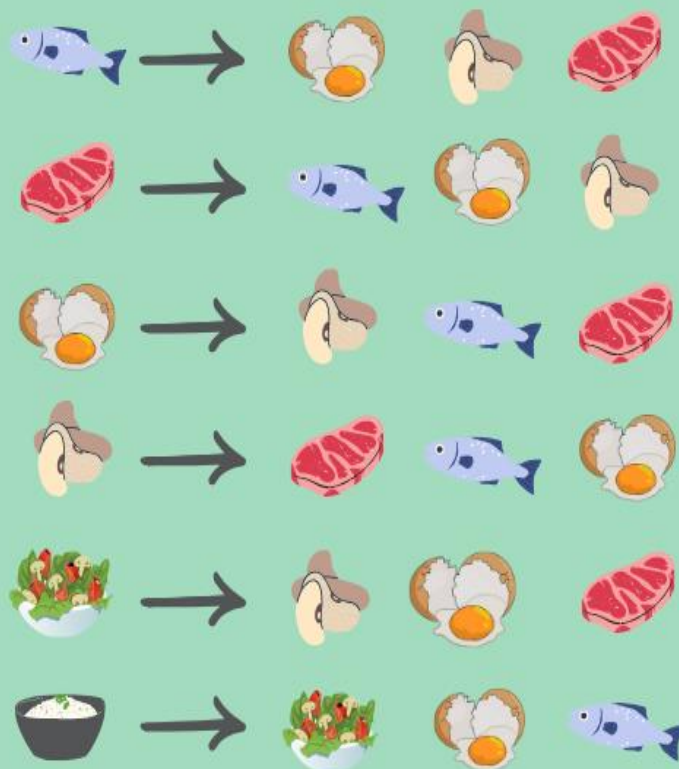




EQUILIBRA EL TEU SOPAR



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.