



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



7

Kcal	HC	Lip	Prot



8

Kcal	HC	Lip	Prot
577	79	20	20

- Arròs blanc amb salsa de tomàquet casolana aromatitzada
- Suprema de lluç al papillote amb toc cítric de llimona (1,2,3,4,5,6,14)
- Amanida verda (enciam olives i cogombre)
- Fruita de temporada (*)

9

Kcal	HC	Lip	Prot
538	66	15	21

- Lenties estofades a la hortalana (1)
- Truita casolana de patata i carabassó (3)
- Amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga
- Fruita de temporada (*)

10

Kcal	HC	Lip	Prot
592	78	16	32

- Macarrons integrals (1,3,4,13) amb salsa napolitana casolana i formatge ratllat
- Croquetes de rostit (1,2,3,5,6,7,13)
- Amanida variada d'enciam, moresc i olives
- Fruita de temporada (*)

11

Kcal	HC	Lip	Prot

festa

14

Kcal	HC	Lip	Prot
623	69	27	25

- Crema de verdures
- Llibret casolà (1,2,3)
- Amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga
- logurt (2)

15

Kcal	HC	Lip	Prot
645	71	20	49

- Amanida de patata i llegums (5)
- Pernillets de pollastre guisats amb mel, romer i llimona
- Amanida tricolor d'enciam, pastanaga i moresc
- Fruita de temporada (*)

16

Kcal	HC	Lip	Prot
568	76	18	20

- Arròs bullit amb salsa de tomàquet casolana.
- Filet de salmó al forn (5,6,7)
- Amanida d'enciam, tomàquet i olives
- Fruita de temporada (*)

17

Kcal	HC	Lip	Prot
604	88	18	21

- Bullit de bajoca i patata.
- Llom de porc a la planxa
- Amanida mediterrània d'enciam, tomàquet i olives negres
- Fruita de temporada (*)

18

Kcal	HC	Lip	Prot
647	30	20	26

- Fusilli (1,3,4,13) amb salsa pomodoro
- Suquet de peix (5,6,7)
- Amanida d'enciam, rodanxes de tomàquet i brots de soja (4)
- Fruita de temporada (*)

21

Kcal	HC	Lip	Prot
605	71	22	31

- Lenties estofades amb verdures (1)
- Llonganissa casolana 100% carn a la planxa (14)
- Amanida de tomàquet, moresc i pastanaga
- Fruita de temporada (*)

22

Kcal	HC	Lip	Prot
597	59	23	38

- Bullit de bajoca i patata.
- Empanilles casolanes (1,2,3) de tonyina (5) al forn
- Amanida de l'hort d'enciam, tomàquet i pastanaga
- logurt (2)

23

Kcal	HC	Lip	Prot
595	73	23	24

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

24

Kcal	HC	Lip	Prot
646	72	26	29

- Amanida César (1,2,3)
- Hamburguesa casolana (14) amb panet (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14)
- Postre especial (mirar etiqueta)

25

Kcal	HC	Lip	Prot
629	50	30	45

- Pasta integral (1,3,4,13) amb salsa de tomàquet casolana.
- Truita a la francesa (3)
- Amanida de l'hort d'enciam, tomàquet i pastanaga
- Fruita de temporada (*)

28

Kcal	HC	Lip	Prot
442	69	15	23

- Macarrons integrals (1,3,4,13) a la bolonyesa
- Filet de tilapia a la llauna (5)
- Rodanxes de carabassó natural al forn
- Fruita de temporada (*)

29

Kcal	HC	Lip	Prot
645	85	22	27

- Amanida de llegums (5)
- Filet de pollastre al forn al punt de mostassa (13)
- Carpaccio de tomàquet i alfàbrega
- Fruita de temporada (*)

30

Kcal	HC	Lip	Prot
597	73	24	22

- Arròs amb salsa de tomàquet
- Truita de carabassó (3)
- Amanida tricolor d'enciam, tomàquet i moresc
- Fruita de temporada (*)

Kcal	HC	Lip	Prot



Kcal	HC	Lip	Prot



* Fruita de temporada d'estiu: Síndria, meló, préssec, poma, pera i plàtan.
Consell diari: Tenir una vida activa i fer esport de forma setmanal.





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



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.

PIRÀMIDE INVERTIDA Ó TRIANGLE INVERTIT DE LA NUTRICIÓ



El triangle invertit de la nutrició:
DEL QUE NO ÉS SALUDABLE,
"QUANT MENYS, MILLOR"

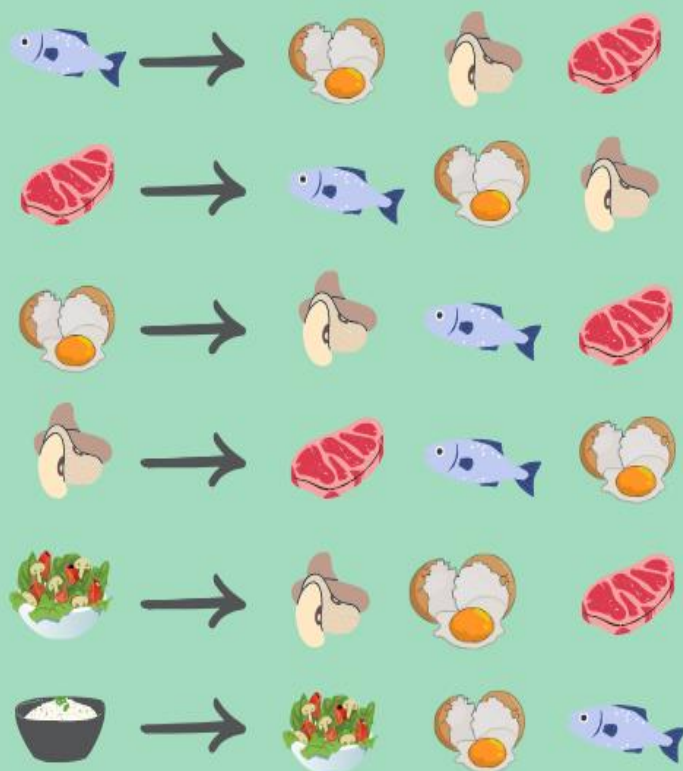


EQUILIBRA EL TEU SOPAR

Altius
Serveis i Recursos, s.l.



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	Cacauets	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



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 grapat 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.