



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

Kcal

HC

Lip

Prot

feita

3

Kcal

645

71

20

45

Crema de verdures

Pernilets de pollastre guisats amb mel, romer i llimona

Amanida tricolor d'enciam, pastanaga i moresc

Fruita de temporada (*)

4

Kcal

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 (*)

5

Kcal

604

88

18

21

Bullit de bajoca i patata

Escalop de porc (1,3,4,11)

Amanida mediterrània d'enciam, tomàquet i olives negres

Fruita de temporada (*)

6

Kcal

647

30

20

26

Macarrons integrals amb salsa pomodoro (1,3,4,13)

Suquet de peix (5,6,7)

Amanida d'enciam, rodanxes de tomàquet i brots de soja (4)

Fruita de temporada (*)

9

Kcal

605

71

22

31

Llenties estofades amb verdures (1)

Llonganissa casolana

100% carn a la planxa (14)

Amanida de tomàquet, moresc i pastanaga

Fruita de temporada (*)

10

Kcal

597

59

23

38

Bullit de bajoca i patata

Nuggets de peix al forn (1,3,4,5,6,7,11)

Amanida de l'hort d'enciam, tomàquet i pastanaga

logurt natural (2)

11

Kcal

595

73

23

24

Crema de carbassa amb toc de cítric de taronja

Broxetes de pollastre

Patates al forn a les fines herbes

Fruita de temporada (*)

12

Kcal

442

69

15

23

Espaghetis integrals (1,3,4,13,14) a la bolonyesa

Truita a la francesa (3)

Amanida de l'hort d'enciam, tomàquet i pastanaga

Fruita de temporada (*)

13

Kcal

629

50

30

45

Bullit de patata, coliflor i pastanaga

Contracuí de pollastre al forn

Amanida mediterrània d'enciam, tomàquet i olives negres

Fruita de temporada (*)

16

Kcal

442

69

15

23

Macarrons integrals a la carbonara (1,2,3,4,13)

Filet de tilapia a la llauna (5)

Rodanxes de carabassó natural al forn

Fruita de temporada (*)

17

Kcal

645

85

22

27

Bullit de bajoca, patata i pèsols

Filet de pollastre al forn al punt de mostassa (13)

Carpaccio de tomàquet i alfàbrega

Fruita de temporada (*)

18

Kcal

597

73

24

22

Arròs amb salsa de tomàquet

Truita de carabassó (3)

Amanida tricolor d'enciam, tomàquet i moresc

logurt natural (2)

19

Kcal

604

88

18

21

Sopa de brou de carn (1,3,10)

Mandonguilles amb salsa de tomàquet casolana (1,3,14)

Amanida mediterrània d'enciam, tomàquet i olives negres

Fruita de temporada (*)

20

Kcal

645

85

22

27

Crema de carabassa

Aletes de pollastre al forn

Amanida de l'hort d'enciam, tomàquet i pastanaga

Fruita de temporada (*)

23

Kcal

634

82

13

46

Pizza de tonyina (1,2,3,5)

Pit de pollastre a la planxa

Amanida variada

Fruita de temporada (*)

24

Kcal

634

83

21

27

Arròs amb verdures

Llom de porc a la planxa

Amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga

Fruita de temporada (*)

25

Kcal

680

76

30

35

Crema de pastanaga amb crostons

Truita artesana de patata i carabassó

Amanida tricolor d'enciam, pastanaga i moresc

logurt (2)

26

Kcal

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)

27

Kcal

601

80

17

32

Pasta integral a la napolitana (1,3,4,13)

Tonyina a la planxa (5,6,7)

Amanida mediterrània d'enciam, tomàquet i olives negres

Fruita de temporada (*)

30

Kcal

684

83

24

33

Sopa de brou de carn (1,3,10)

Tintoreria amb all i julivert (5,6,7)

Amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga

Fruita de temporada (*)

STUDY TIME

STUDY TIME

STUDY TIME

STUDY TIME

* Fruita de temporada d'estiu: Pruna, mandarina, taronja, 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"

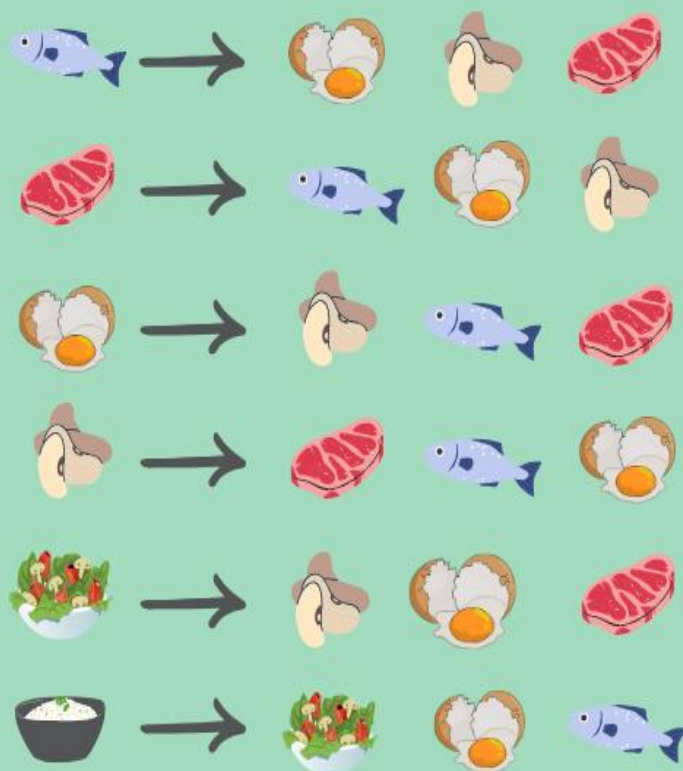


EQUILIBRA EL TEU SOPAR

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.