



DILLUNS

Kcal	HC	Lip	Prot



DIMARTS

Kcal	HC	Lip	Prot



DIMECRES

Kcal	HC	Lip	Prot



DIJOUS

1

Kcal	HC	Lip	Prot
604	88	18	21

- Sopa de brou de carn
- Llonganissa casolana amb salsa de tomàquet casolana
- Amanida mediterrània d'enciam, tomàquet i olives negres
- Fruita de temporada

DIVENDRES

2

Kcal	HC	Lip	Prot
629	50	30	45

- Crema de carabassa
- Aletes de pollastre al forn
- Amanida de l'hort d'enciam, tomàquet i pastanaga
- Fruita de temporada

5

Kcal	HC	Lip	Prot
442	69	15	23

- Macarrons integrals a la bolonyesa
- Filet de tilapia a la llauna
- Rodanxes de carabassó natural al forn
- Fruita de temporada

6

Kcal	HC	Lip	Prot
645	85	22	27

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

7

Kcal	HC	Lip	Prot
597	73	24	22

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

8

Kcal	HC	Lip	Prot
593	79	18	29

- Patata i bajoca
- Rap al forn amb salsa verda
- Amanida verda
- Iogurt natural

9

Kcal	HC	Lip	Prot
639	74	21	39

- Crema de porros natural
- Mandonguilles casolanes 100% carn a la jardineria
- Quinoa saltejada
- Fruita de temporada

12

Kcal	HC	Lip	Prot
684	83	24	33

festa

13

Kcal	HC	Lip	Prot
497	97	28	15

- Bullit de patata, coliflor i pastanaga
- Contracua de pollastre al forn
- Samfaina de verdures
- Fruita de temporada

14

Kcal	HC	Lip	Prot
647	72	16	50

- Estofat de cigrons amb verdures
- Truita de carabassó
- Carpaccio de tomàquet i alfàbrega
- Fruita de temporada

15

Kcal	HC	Lip	Prot
610	77	20	30

- Arròs amb salsa de tomàquet
- Pit de pollastre a la planxa
- Amanida d'enciam, tomàquet i cogombre
- Fruita de temporada

16

Kcal	HC	Lip	Prot
624	71	24	30

- Crema de verdures natural
- Estofat de vedella
- Patates fregides casolanes
- Iogurt natural

19

Kcal	HC	Lip	Prot
583	66	23	29

- Sopa de brou de carn
- Llom de porc a la planxa
- Amanida de rodanxes de tomàquet, moresc i pastanaga
- Fruita de temporada

20

Kcal	HC	Lip	Prot
655	81	21	34

- Crema de llegums i verdures
- Filet de pollastre al forn amb farigola i llimona
- Patates laminades al forn
- Fruita de temporada

21

Kcal	HC	Lip	Prot
578	62	17	28

- Fideuà
- Llom de bacallà a la bescaina
- Amanida mediterrània d'enciam, tomàquet i olives negres
- Iogurt natural

22

Kcal	HC	Lip	Prot
634	83	22	26

- Bullit de patata, bajoca i pèsols
- Truita francesa
- Amanida de l'hort d'enciam, tomàquet i pastanaga
- Fruita de temporada

23

Kcal	HC	Lip	Prot
566	55	25	25

- Macarrons Integrals Napolitana
- Salmó al forn
- Carpaccio de tomàquet i alfàbrega
- Fruita de temporada

26

Kcal	HC	Lip	Prot
608	61	24	37

- Crema de carabassó natural
- Daus de pollastre al forn
- Quinoa saltejada
- Iogurt natural

27

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
- Amanida verda (enciam olives i cogombre)
- Fruita de temporada

28

Kcal	HC	Lip	Prot
538	66	15	21

- Lenties estofades a la hortelana
- Truita casolana de patata i carabassó
- Amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga
- Fruita de temporada

29

Kcal	HC	Lip	Prot
515	45	29	25

- Pizza artesana
- Escalop de gall d'indi casolà
- Patates fregides casolanes
- Fruita de temporada

30

Kcal	HC	Lip	Prot
645	71	20	45

- Crema de carabassa
- Pollastre amb salsa de castanyes
- Panellets casolans

* Fruita de temporada d'estiu: Meló, préssec, poma, pera, pruna, mandarina 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"

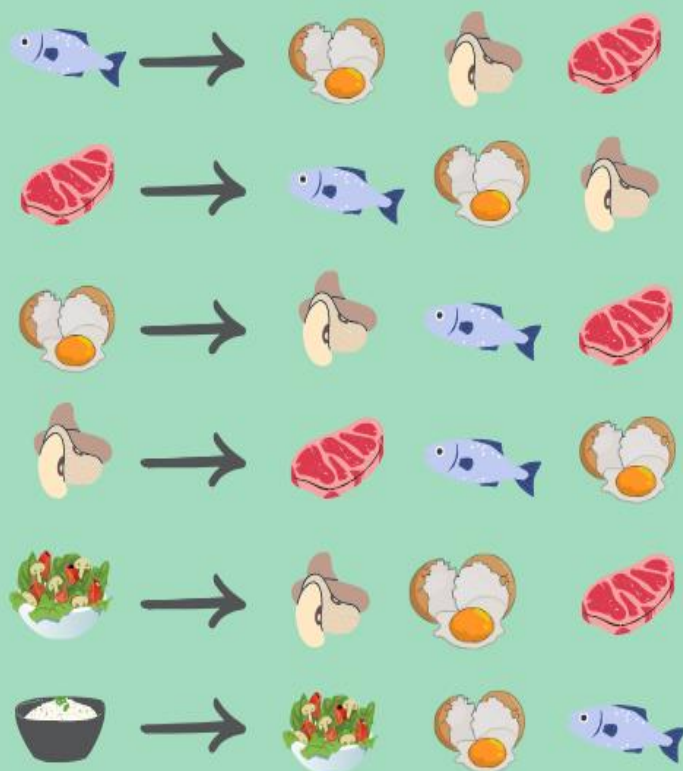


EQUILIBRA EL TEU SOPAR

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; 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 què verdaderament és integral.
- Consumir 2-3 peces de fruita al dia.
- No superar el consum de fruita seca de tres a set grapats 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.