Altius
Serveis i Recursos, s.l.

MENÚ DE: OCTUBRE

NADONS

COL·LEGI DIOCESÀ SAGRADA FAMÍLIA TORTOSA

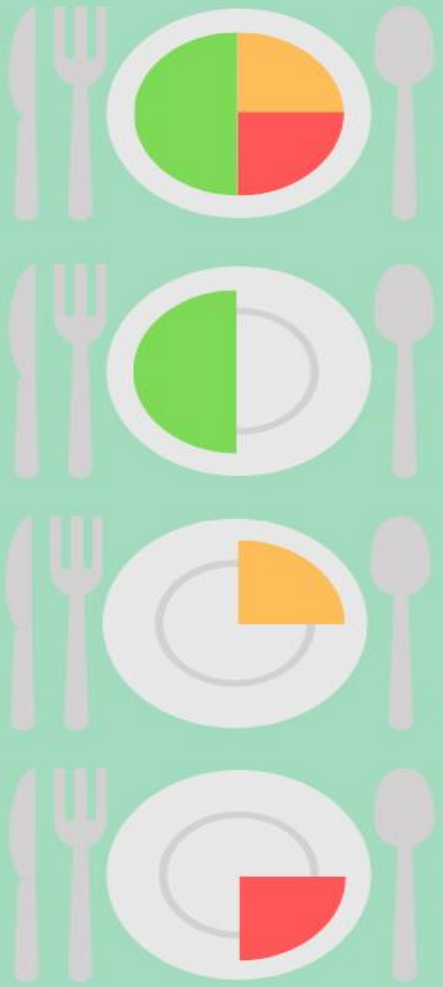
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Kcal HC Lip Prot	Kcal HC Lip Prot	Kcal HC Lip Prot	1 Kcal HC Lip Prot - Puré de mongeta verda, pastanaga, patata i vedella - Postres làctics naturals	2 Kcal HC Lip Prot - Puré d'arròs, carbassó i llenguado - Trossejat de fruites
5 Kcal HC Lip Prot - Puré d'arròs, carbassa i llenguado - Potres làctics naturals	6 Kcal HC Lip Prot - Puré de carabassó, porro, patata i pollastre - Trossejat de fruites	7 Kcal HC Lip Prot - Puré de patata, pollastre, mongeta verda i porro - Trossejat de fruites	8 Kcal HC Lip Prot - Puré de patata, pastanaga, porro i vedella - Postres làctics	9 Kcal HC Lip Prot - Puré de carbassa, pastanaga patata i llenguado - Trossejat de fruites
12 Kcal HC Lip Prot *festa*	13 Kcal HC Lip Prot - Puré de carabassó, porro, patata i pollastre - Trossejat de fruites	14 Kcal HC Lip Prot - Puré de patata, pollastre, mongeta verda i porro - Trossejat de fruites	15 Kcal HC Lip Prot - Puré de patata, pastanaga, porro i vedella - Postres làctics	16 Kcal HC Lip Prot - Puré de carbassa, patata i vedella - Trossejat fruites
19 Kcal HC Lip Prot - Puré de carbassó, patata, porro i pollastre - Trossejat de fruites	20 Kcal HC Lip Prot - Puré patata, pastanaga, ceba i lluç - Trossejat de fruites	21 Kcal HC Lip Prot - Puré de bròquil, mongeta verda, patata i gall dindi - Trossejat de fruites	22 Kcal HC Lip Prot - Puré de mongeta verda, pastanaga, patata i vedella - Postres làctics naturals	23 Kcal HC Lip Prot - Puré d'arròs, carbassó i llenguado - Trossejat de fruites
26 Kcal HC Lip Prot - Puré d'arròs, carbassa i llenguado - Potres làctics naturals	27 Kcal HC Lip Prot - Puré de carabassó, porro, patata i pollastre - Trossejat de fruites	28 Kcal HC Lip Prot - Puré de carbassa, pastanaga patata i lluç - Trossejat de fruites	29 Kcal HC Lip Prot - Puré de patata, pastanaga, porro i vedella - Postres làctics	30 Kcal HC Lip Prot - Puré de cigrons, patata, pastanaga, mongeta verda i pollastre - Trossejat de fruites

Aquet menú s'ha dissenyat seguint els criteris nutricionals que marca el document de Consens sobre l'alimentació als centres educatius de l'àmbit.

* 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.

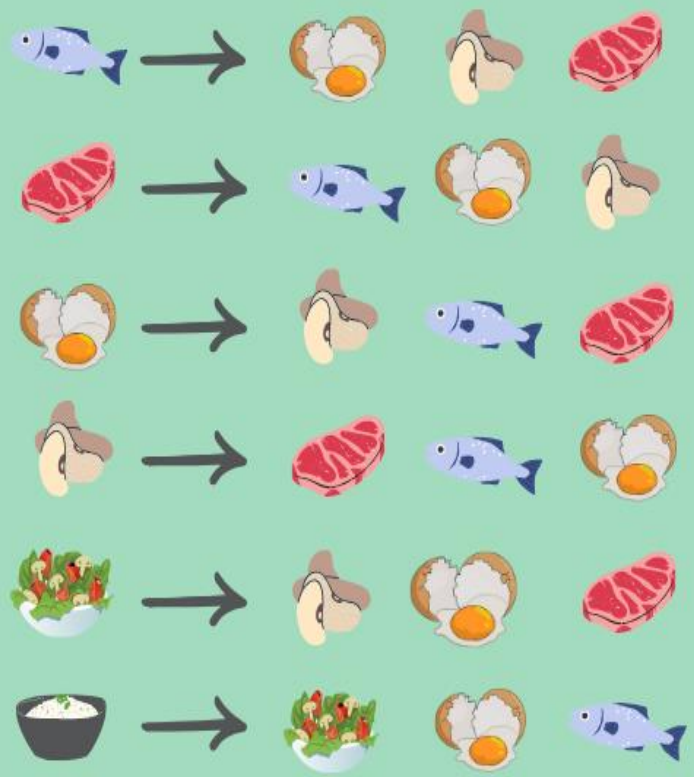
PIRÀMIDE INVERTIDA Ó TRIANGLE INVERTIT DE LA NUTRICIÓ

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 proteína d'alt valor biològic amb aminoàcids esencials.
Evitar les carns grases 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.