



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



1 Kcal HC Lip Prot

festa

4 Kcal HC Lip Prot

festa

5 Kcal HC Lip Prot
684 83 24 33

- Macarrons a la bolognesa
- Tintoreria amb all i julivert
- Amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga
- Fruita de temporada

6 Kcal HC Lip Prot
636 72 16 50

- Fesols estofats amb carbassa i punt de curri
- Pollastre al chilindrón
- Carpaccio de tomàquet i alfàbrega
- Fruita de temporada

7 Kcal HC Lip Prot
610 77 20 30

- Arròs amb salsa de tomàquet
- Gallineta a l'andalusa
- Guarnició de patates xips
- Fruita de temporada

8 Kcal HC Lip Prot
624 71 24 30

- Crema de verdures natural
- Mandonguilles de vedella a la jardineria
- Guarnició de quinoa
- Iogurt

11 Kcal HC Lip Prot
583 66 23 29

- Sopa d'estrelles amb juliana de verdures
- Llom de porc brasejat
- Amanida de rodanxes de tomàquet, moresc i pastanaga
- Fruita de temporada

12 Kcal HC Lip Prot
655 81 21 34

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

13 Kcal HC Lip Prot
578 62 17 28

- Espaguetis amb salsa de tomàquet
- Llom de bacallà a la biscaïna
- Amanida mediterrània d'enciam, tomàquet i olives negres
- Iogurt

14 Kcal HC Lip Prot
634 83 22 26

- Arròs amb salsa de tomàquet
- Truita a la francesa amb tonyina
- Amanida de l'hort d'enciam, tomàquet i pastanaga
- Fruita de temporada

15 Kcal HC Lip Prot
566 55,7 25,5 25

- Canalons de carn amb beixamel
- Calamars a la romana
- Carpaccio de tomàquet i alfàbrega
- Fruita de temporada

18 Kcal HC Lip Prot
608 61 24 37

- Crema de carbassó natural
- Daus de gall dindi adobats al forn
- Guarnició patates fregides
- Natilla de xocolata

19 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

20 Kcal HC Lip Prot
538 66,8 15,3 21,7

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

21 Kcal HC Lip Prot
515 44,7 28,6 25

- Patata amb bajaça
- Libret de pernil dolç i formatge ratllat
- Amanida d'enciam, pastanaga i moresc
- Fruita de temporada

22 Kcal HC Lip Prot
592 78 16 32

- Colzets amb salsa napolitana i formatge ratllat
- Croquetes de rostit
- Amanida variada d'enciam, moresc i olives
- Fruita de temporada

25 Kcal HC Lip Prot
623 69 27 25

- Crema de verdures
- Hamburguesa de vedella a la planxa
- Patates fregides cruixent
- Iogurt

26 Kcal HC Lip Prot
645 71 20 45

- Cigrons estofats amb verdures
- Pernilets de pollastre guisats amb mel, romer i llimona
- Amanida tricolor d'enciam, pastanaga i moresc
- Fruita de temporada

27 Kcal HC Lip Prot
647 30 20 26

- Fusilli amb salsa bolognesa
- Suquet de peix
- Amanida d'enciam, rodanxes de tomàquet i brots de soja
- Fruita de temporada

28 Kcal HC Lip Prot
588 58,1 21,2 18,3

- Pizza
- Nuggets de pollastre casolans
- Patates fregides cruixents
- Postres especials

29 Kcal HC Lip Prot
568 76,2 18,5 20

- Sopa de galets
- Croquetes de pernil casolanes
- Amanida d'enciam, tomàquet i olives
- Fruita de temporada

OBJECTIU DEL MES: Menjar sense distraccions

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





DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



1

Kcal	HC	Lip	Prot

festa

4

Kcal	HC	Lip	Prot

festa

5

Kcal	HC	Lip	Prot

- Macarrons a la napolitana
- Tintorera amb all i julivert
- Amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga
- Fruita de temporada

6

Kcal	HC	Lip	Prot

- Fesols estofats amb carbassa i punt de curri
- Croquetes de bolets
- Carpaccio de tomàquet i alfàbrega
- Fruita de temporada

7

Kcal	HC	Lip	Prot

- Arròs amb salsa de tomàquet
- Gallineta a l'andalusa
- Guarnició de patates xips
- Fruita de temporada

8

Kcal	HC	Lip	Prot

- Crema de verdures natural
- Mandonguilles de peix a la jardineria
- Guarnició de quinoa
- Iogurt

11

Kcal	HC	Lip	Prot

- Sopa d'estrelles amb juliana de verdures
- Truita de patata
- Amanida de rodanxes de tomàquet, moresc i pastanaga
- Fruita de temporada

12

Kcal	HC	Lip	Prot

- Crema de llegums i verdures
- Hamburguesa vegetal
- Patates fregides cruixents
- Fruita de temporada

13

Kcal	HC	Lip	Prot

- Espaguetis amb salsa de tomàquet
- Llom de bacallà a la biscaïna
- Amanida mediterrània d'enciam, tomàquet i olives negres
- Iogurt

14

Kcal	HC	Lip	Prot

- Arròs amb salsa de tomàquet
- Truita a la francesa amb tonyina
- Amanida de l'hort d'enciam, tomàquet i pastanaga
- Fruita de temporada

15

Kcal	HC	Lip	Prot

- Canalons de carn amb beixamel
- Calamars a la romana
- Carpaccio de tomàquet i alfàbrega
- Fruita de temporada

18

Kcal	HC	Lip	Prot

- Crema de carbassó natural
- Daus de tonyina adobats al forn
- Guarnició patates fregides
- Natilla de xocolata

19

Kcal	HC	Lip	Prot

- 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

20

Kcal	HC	Lip	Prot

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

21

Kcal	HC	Lip	Prot

- Patata amb bajoca
- Nuggets de peix
- Amanida d'enciam, pastanaga i moresc
- Fruita de temporada

22

Kcal	HC	Lip	Prot

- Colzets amb salsa napolitana i formatge ratllat
- Croquetes de bolets
- Amanida variada d'enciam, moresc i olives
- Fruita de temporada

25

Kcal	HC	Lip	Prot

- Crema de verdures
- Hamburguesa vegetal a la planxa
- Patates fregides cruixent
- Iogurt

26

Kcal	HC	Lip	Prot

- Cigrons estofats amb verdures
- Truita a la francesa
- Amanida tricolor d'enciam, pastanaga i moresc
- Fruita de temporada

27

Kcal	HC	Lip	Prot

- Fusilli amb salsa bolonyesa
- Suquet de peix
- Amanida d'enciam, rodanxes de tomàquet i brots de soja
- Fruita de temporada

28

Kcal	HC	Lip	Prot

- Pizza
- Nuggets de peix casolans
- Patates fregides cruixents
- Postres especials

29

Kcal	HC	Lip	Prot

- Sopa de galets
- Croquetes de bacalla casolanes
- Amanida d'enciam, tomàquet i olives
- Fruita de temporada

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

OBJECTIU DEL MES: Menjar sense distraccions





EQUILIBRA EL TEU SOPAR



SI DINEM

PODEM SOPAR.....

VERDURES CUINADES	HORTALISSES CRUES
HORTALISSES CRUES	VERDURES CUINADES
LLEGUM	CARN PEIX OU
CARN	PEIX OU LLEGUM
PEIX	CARN OU LLEGUM
OU	PEIX CARN LLEGUM
PATATA	PASTA , ARRÒS
PASTA , ARRÒS	PATATA

APORTACIÓ CALÒRICA:

ESMORZAR → 20%
 MIG MATÍ → 10%
 DINAR → 30%
 BERENAR → 15%
 SOPAR → 25%

DISTRIBUCIÓ

HC → 55% (cereals, arròs, llegum)
 P → 15% (carn, peix, ous)
 L → 30% (greix que es troba als aliments)

RECOMANACIONS DIARIES:

- No més de tres o quatre ous per setmana
- Promoure el consum de llegum (tres per setmana)
- Preferència de carn i peix blancs, un de cada al dia
- Introduir al grup dels cereals, cereals integrals
- Introduir tres peces de fruita al dia
- No superar el consum de fruita seca de tres a set grapats per setmana
- S'aconsella consumir verdures senceres per conservar tots els nutrients i consumir-les dos cops al dia
- Introduir entre un i tres làctics al dia
- Utilitzar oli d'oliva verge per amanir i cuinar
- Reduir el consum de dolços i aliments ultra processats
- Reduir el consum de sal
- Potenciar el consum d'aigua a totes les menjades
- Estimular l'exercici físic