



**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**



1  Kcal  HC  Lip  Prot

festa

4  Kcal  HC  Lip  Prot

festa

5  Kcal  HC  Lip  Prot

- Puré patata, pastanaga, ceba i lluç
- Trossejat de fruites

6  Kcal  HC  Lip  Prot

- Puré de bròquil, mongeta verda, patata i gall dindi
- Trossejat de fruites

7  Kcal  HC  Lip  Prot

- Puré de mongeta verda, pastanaga, patata i vedella
- Postres làctics naturals

8  Kcal  HC  Lip  Prot

- Puré d'arròs, carbassó i llenguado
- Trossejat de fruites

11  Kcal  HC  Lip  Prot

- Puré d'arròs, carbassa i llenguado
- Postres làctics naturals

12  Kcal  HC  Lip  Prot

- Puré de carbassó, porro, patata i pollastre
- Trossejat de fruites

13  Kcal  HC  Lip  Prot

- Puré de patata, pollastre, mongeta verda i porro
- Trossejat de fruites

14  Kcal  HC  Lip  Prot

- Puré de patata, pastanaga, porro i vedella
- Postres làctics

15  Kcal  HC  Lip  Prot

- Puré de carbassa, pastanaga patata i llenguado
- Trossejat de fruites

18  Kcal  HC  Lip  Prot

- Puré de bròquil, pastanaga, patata i lluç
- Trossejat de fruites

19  Kcal  HC  Lip  Prot

- Puré de patata, pastanaga i gall dindi
- Trossejat de fruites

20  Kcal  HC  Lip  Prot

- Puré d'arròs, carbassó i llenguado
- Postres làctics naturals

21  Kcal  HC  Lip  Prot

- Puré de patata, pollastre, mongeta verda i porro
- Trossejat fruites

22  Kcal  HC  Lip  Prot

- Puré de carbassa, patata i vedella
- Trossejat fruites

25  Kcal  HC  Lip  Prot

- Puré de carbassó, patata, porro i pollastre
- Trossejat de fruites

26  Kcal  HC  Lip  Prot

- Puré patata, pastanaga, ceba i lluç
- Trossejat de fruites

27  Kcal  HC  Lip  Prot

- Puré de bròquil, mongeta verda, patata i gall dindi
- Trossejat de fruites

28  Kcal  HC  Lip  Prot

- Puré de mongeta verda, pastanaga, patata i vedella
- Postres làctics naturals

29  Kcal  HC  Lip  Prot

- Puré d'arròs, carbassó i llenguado
- Trossejat de fruites

**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.





# 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