

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES



**1** **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

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

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

**3** **Kcal** **HC** **Lip** **Prot**  
**515 44,7 28,6 25**

- Amanida de patata (tonyina, olives i tomàquet)
- Llibret de pernil dolç i formatge
- Amanida d'enciam, pastanaga i moresc
- Fruita de temporada

**4** **Kcal** **HC** **Lip** **Prot**  
**592 78 16 32**

- Colzets amb salsa napolitana i formatge ratllat
- Calamars a l'andalusa
- Amanida variada d'enciam, moresc i olives
- Fruita de temporada

**7** **Kcal** **HC** **Lip** **Prot**  
**623 69 27 25**

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

**8** **Kcal** **HC** **Lip** **Prot**  
**645 71 20 45**

- Amanida de llegums (llegums, patata, tonyina i formatge)
- Pernillets de pollastre guisats amb mel, romer i llimona
- Amanida tricolor d'enciam, pastanaga i moresc
- Fruita de temporada

**9** **Kcal** **HC** **Lip** **Prot**  
**647 30 20 26**

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

**10** **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

**11** **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

**14** **Kcal** **HC** **Lip** **Prot**  
**605 71 22 31**

- Llenties estofades amb verdures
- Llonganissa de porc a la planxa
- Amanida de tomàquet, moresc i pastanaga
- Fruita de temporada

**15** **Kcal** **HC** **Lip** **Prot**  
**597 59 23 38**

- Amanida de patata (patata, Frankfurt, olives i xerris)
- Filet de salmó amb samfaina
- Amanida de l'hort d'enciam, tomàquet i pastanaga
- logurt

**16** **Kcal** **HC** **Lip** **Prot**  
**595 73 23 24**

- Crema de carbassa amb toc de cítric de taronja
- Ales de pollastre
- Patates fregides a daus
- Fruita de temporada

**17** **Kcal** **HC** **Lip** **Prot**  
**604 88 18 21**

- Amanida d'arròs (pernil dolç, xerris, tonyina i formatge)
- Nuggets de peix casolans
- Amanida mediterrània d'enciam, tomàquet i olives negres
- Fruita de temporada

**18** **Kcal** **HC** **Lip** **Prot**  
**576 48,7 32,3 25,6**

- Canalons de carn gratinats
- Truita a la francesa
- Carpaccio de tomàquet i alfàbrega
- Fruita de temporada

**21** **Kcal** **HC** **Lip** **Prot**  
**601 86 16 26**

- Tallarins al pomodoro amb herbes aromàtiques
- Filet de llimanda a la llauna
- Rodanxes de carabassó naturals al forn
- Fruita de temporada

**22** **Kcal** **HC** **Lip** **Prot**  
**597 73 24 22**

- Crema de llegums i verdures
- Croquetes casolanes de pernil i empanadilles de tonyina
- Amanida tricolor d'enciam, tomàquet i moresc
- Fruita de temporada

**23** **Kcal** **HC** **Lip** **Prot**  
**645 85 22 27**

- Arròs amb salsa de tomàquet
- Filet de pollastre al forn al pont de mostassa
- Carpaccio de tomàquet i alfàbrega
- Fruita de temporada

**24** **Kcal** **HC** **Lip** **Prot**  
**646 72 26 29**

- Sopa de brou de carn
- Frankfurt
- Patates xips
- logurt

**25** **Kcal** **HC** **Lip** **Prot**  
**639 74 21 39**

- Crema de porros natural
- Mandonguilles estofades a l'estil tradicional
- Arròs blanc saltejat
- Flam de vainilla

**28** **Kcal** **HC** **Lip** **Prot**  
**634 83 21 27**

- Paella de verdures de temporada
- Llom de porc al forn
- Amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga
- Fruita de temporada

**29** **Kcal** **HC** **Lip** **Prot**  
**634 82 13 46**

- Llenties estofades a l'hortelana
- Brotxetes de pollastre adobades
- Patata al forn a les fines herbes
- Fruita de temporada

**30** **Kcal** **HC** **Lip** **Prot**  
**629 79 26 18**

- Crema de pastanaga amb crostonets
- Truita artesana de patata
- Amanida tricolor d'enciam, pastanaga i moresc
- logurt

**31** **Kcal** **HC** **Lip** **Prot**  
**593 79 18 29**

- Crema de carbassa
- Pollastre en salsa de castanyes
- Patates xips
- Panellets



**OBJECTIU DEL MES:** Beure 1.5-2L d'aigua diaris

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**



**1**

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

**2**

Kcal	HC	Lip	Prot

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

**3**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Amanida de patata (tonyina, olives i tomàquet)
- Nuggets de peix
- Amanida d'enciam, pastanaga i moresc
- Fruita de temporada

**4**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Colzets amb salsa napolitana i formatge ratllat
- Calamars a l'andalusa
- Amanida variada d'enciam, moresc i olives
- Fruita de temporada

**7**

Kcal	HC	Lip	Prot

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

**8**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Amanida de llegums (llegums, patata, tonyina i formatge)
- Truita de patata i carabassó
- Amanida tricolor d'enciam, pastanaga i moresc
- Fruita de temporada

**9**

Kcal	HC	Lip	Prot

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

**10**

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

**11**

Kcal	HC	Lip	Prot

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

**14**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Llenties estofades amb verdures
- Truita a la francesa
- Amanida de tomàquet, moresc i pastanaga
- Fruita de temporada

**15**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Amanida de patata (patata, tonyina, olives i xerris)
- Filet de salmó amb samfaina
- Amanida de l'hort d'enciam, tomàquet i pastanaga
- logurt

**16**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Crema de carbassa amb toc de cítric de taronja
- Hamburguesa vegetal
- Patates fregides a daus
- Fruita de temporada

**17**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Amanida d'arròs (xerris, tonyina i formatge)
- Nuggets de peix casolans
- Amanida mediterrània d'enciam, tomàquet i olives negres
- Fruita de temporada

**18**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Canalons d'espinacs gratinats
- Truita a la francesa
- Carpaccio de tomàquet i alfàbrega
- Fruita de temporada

**21**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Tallarins al pomodoro amb herbes aromàtiques
- Filet de llimanda a la llauna
- Rodanxes de carabassó natural al forn
- Fruita de temporada

**22**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Crema de llegums i verdures
- Croquetes casolanes de bolets i empanadilles de tonyina
- Amanida tricolor d'enciam, tomàquet i moresc
- Fruita de temporada

**23**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Arròs amb salsa de tomàquet
- Filet de lluç al forn al pont de mostassa
- Carpaccio de tomàquet i alfàbrega
- Fruita de temporada

**24**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Sopa de brou de verdures
- Frankfurt vegetal
- Patates xips
- logurt

**25**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Crema de porros natural
- Mandonguilles de peix estofades a l'estil tradicional
- Arròs blanc saltejat
- Flam de vainilla

**28**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Paella de verdures de temporada
- Truita a la francesa
- Amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga
- Fruita de temporada

**29**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Llenties estofades a l'hortelana
- Daus de tonyina al forn
- Patata al forn a les fines herbes
- Fruita de temporada

**30**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Crema de pastanaga amb crostonets
- Truita artesana de patata
- Amanida tricolor d'enciam, pastanaga i moresc
- logurt

**31**

Kcal	HC	Lip	Prot

- Crema de carbassa
- Bacallà amb salsa de castanyes
- Patates xips
- Panellets



**OBJECTIU DEL MES: Beure 1.5-2L d'aigua diaris**

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 grapat 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