

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

**9** kcal **634** HC **83** Lip **21** Prot **27**

- Amanida d'arròs (pernil dolç, xerri, tonyina i formatge)
- Llom de porc al forn
- Amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga
- Fruita de temporada

**10** kcal **634** HC **82** Lip **13** Prot **46**

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

**FESTIU**

**12** kcal **593** HC **79** Lip **18** Prot **29**

- Sopa de galets
- Croquetes de pernil casolanes
- Amanida tricolor d'enciam, pastanaga i moresc
- Fruita de temporada

**13** kcal **613** HC **85** Lip **19** Prot **25**

- Espaguetis gratinats amb formatge
- Suprema de lluç amb salsa verda
- Amanida mediterrània d'enciam, tomàquet i olives negres
- Fruita de temporada

**16** kcal **662** HC **67** Lip **35** Prot **19**

- Amanida de patata (tonyina, xerri i moresc)
- Botifarra de pagès al forn
- Guarnició de samfaina de verdures
- Fruita de temporada

**17** kcal **684** HC **83** Lip **24** Prot **33**

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

**18** kcal **636** HC **72** Lip **16** Prot **50**

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

**19** kcal **610** HC **77** Lip **20** Prot **30**

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

**20** kcal **624** HC **71** Lip **24** Prot **30**

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

**23** kcal **583** HC **66** Lip **23** Prot **29**

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

**24** kcal **655** HC **81** Lip **21** Prot **34**

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

**25** kcal **578** HC **62** Lip **17** Prot **28**

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

**26** kcal **588** HC **58,1** Lip **21,2** Prot **18,3**

- Pizza
- Nuggets de pollastre
- Amanida d'enciam, pastanaga i moresc
- Postres especials

**27** kcal **566** HC **55,7** Lip **25,5** Prot **25**

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

**30** kcal **608** HC **61** Lip **24** Prot **37**

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

**Bon inici de curs!!!**



**OBJECTIU DEL MES:** Consumir 3 racions de fruita al dia

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

9 kcal HC Lip Prot

- Amanida d'arròs (xerri, tonyina i formatge)
- Truita a la francesa
- Amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga
- Fruita de temporada

10 kcal HC Lip Prot

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

**FESTIU**

12 kcal HC Lip Prot

- Sopa de galets amb brou de peix
- Bunyols de bacallà
- Amanida tricolor d'enciam, pastanaga i moresc
- Fruita de temporada

13 kcal HC Lip Prot

- Espaguetis gratinats amb formatge
- Suprema de lluç amb salsa verda
- Amanida mediterrània d'enciam, tomàquet i olives negres
- Fruita de temporada

16 kcal HC Lip Prot

- Amanida de patata (tonyina, xerris i moresc)
- Ous al forn
- Guarnició de samfaina de verdures
- Fruita de temporada

17 kcal HC Lip Prot

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

18 kcal HC Lip Prot

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

19 kcal HC Lip Prot

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

20 kcal HC Lip Prot

- Crema de verdures natural
- Lluç a la jardinera
- Guarnició de quinoa
- logurt

23 kcal HC Lip Prot

- Sopa d'estrelles amb brou de verdures amb juliana de verdures
- Truita a la francesa
- Amanida de rodanxes de tomàquet, moresc i pastanaga
- Fruita de temporada

24 kcal HC Lip Prot

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

25 kcal HC Lip Prot

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

26 kcal HC Lip Prot

- Pizza S/CARN
- Nuggets de peix
- Amanida d'enciam, pastanaga i moresc
- Postres especials

27 kcal HC Lip Prot

- Canalons d'espinaacs amb beixamel
- Calamars a la romana
- Carpaccio de tomàquet i alfàbrega
- Fruita de temporada

30 kcal HC Lip Prot

- Crema de carbassó natural
- Bacallà al forn
- Guarnició patates fregides
- Natilla de xocolata

**Bon inici de curs!!!**



**OBJECTIU DEL MES:** Consumir 3 racions de fruita al dia





# 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