



## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

2	3	4	5	6
<p>Kcal HC Lip Prot</p> <p>- Puré d'arròs, carbassa i llenguado</p> <p>- Potres làctics naturals</p>	<p>Kcal HC Lip Prot</p> <p>- Puré de carabassó, porro, patata i pollastre</p> <p>- Trossejat de fruites</p>	<p>Kcal HC Lip Prot</p> <p>- Puré de patata, pollastre, mongeta verda i porro</p> <p>- Trossejat de fruites</p>	<p>Kcal HC Lip Prot</p> <p>- Puré de patata, pastanaga, porro i vedella</p> <p>- Postres làctics</p>	<p>Kcal HC Lip Prot</p> <p><b>festa</b></p>
9	10	11	12	13
<p>Kcal HC Lip Prot</p> <p><b>festa</b></p>	<p>Kcal HC Lip Prot</p> <p>- Puré patata, pastanaga, ceba i lluç</p> <p>- Trossejat de fruites</p>	<p>Kcal HC Lip Prot</p> <p>- Puré de bròquil, mongeta verda, patata i gall dindi</p> <p>- Trossejat de fruites</p>	<p>Kcal HC Lip Prot</p> <p>- Puré de mongeta verda, pastanaga, patata i vedella</p> <p>- Postres làctics naturals</p>	<p>Kcal HC Lip Prot</p> <p>- Puré d'arròs, carbassó i llenguado</p> <p>- Trossejat de fruites</p>
16	17	18	19	20
<p>Kcal HC Lip Prot</p> <p>- Puré d'arròs, carbassa i llenguado</p> <p>- Potres làctics naturals</p>	<p>Kcal HC Lip Prot</p> <p>- Puré de carabassó, porro, patata i pollastre</p> <p>- Trossejat de fruites</p>	<p>Kcal HC Lip Prot</p> <p>- Puré de patata, pollastre, mongeta verda i porro</p> <p>- Trossejat de fruites</p>	<p>Kcal HC Lip Prot</p> <p>- Puré de patata, pastanaga, porro i vedella</p> <p>- Postres làctics</p>	<p>Kcal HC Lip Prot</p> <p>- Puré de carbassa, pastanaga patata i llenguado</p> <p>- Trossejat de fruites</p>
23	24	25	26	27
<p>Kcal HC Lip Prot</p> <p><b>festa</b></p>	<p>Kcal HC Lip Prot</p> <p><b>festa</b></p>	<p>Kcal HC Lip Prot</p> <p><b>festa</b></p>	<p>Kcal HC Lip Prot</p> <p><b>festa</b></p>	<p>Kcal HC Lip Prot</p> <p><b>festa</b></p>
30	31	<p><b>STUDY TIME</b></p>		
<p>Kcal HC Lip Prot</p> <p><b>festa</b></p>	<p>Kcal HC Lip Prot</p> <p><b>festa</b></p>	<p><b>STUDY TIME</b></p>		
<p>Kcal HC Lip Prot</p> <p><b>festa</b></p>	<p>Kcal HC Lip Prot</p> <p><b>festa</b></p>	<p><b>STUDY TIME</b></p>		

**OBJECTIU DEL MES: FER ACTIVITAT FÍSICA**

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 I DISTRIBUCIÓ CALÒRICA:

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

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