



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



1

Kcal HC Lip Prot

festa

2

Kcal HC Lip Prot

festa

3

Kcal HC Lip Prot

festa

6

Kcal HC Lip Prot

festa

7

Kcal HC Lip Prot

festa

8

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

9

Kcal HC Lip Prot

610 77 20 30

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

10

Kcal HC Lip Prot

624 71 24 30

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

13

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

14

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

15

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

16

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

17

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

20

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

21

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

22

Kcal HC Lip Prot

538 66,8 15,3 21,7

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

23

Kcal HC Lip Prot

515 44,7 28,6 25

- Patata amb bajoca
- Llibret de pernil dolç i formatge
- Amanida d'enciam, pastanaga i moresc
- Fruita de temporada

24

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

27

Kcal HC Lip Prot

623 69 27 25

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

28

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

29

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

30

Kcal HC Lip Prot

588 58,1 21,2 18,3

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

31

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: FER ACTIVITAT FÍSICA





DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



1

Kcal HC Lip Prot

festa

2

Kcal HC Lip Prot

festa

3

Kcal HC Lip Prot

festa

6

Kcal HC Lip Prot

festa

7

Kcal HC Lip Prot

festa

8

Kcal HC Lip Prot

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

9

Kcal HC Lip Prot

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

10

Kcal HC Lip Prot

30

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

13

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

14

Kcal HC Lip Prot

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

15

Kcal HC Lip Prot

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

16

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

17

Kcal HC Lip Prot

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

20

Kcal HC Lip Prot

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

21

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

22

Kcal HC Lip Prot

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

23

Kcal HC Lip Prot

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

24

Kcal HC Lip Prot

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

27

Kcal HC Lip Prot

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

28

Kcal HC Lip Prot

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

29

Kcal HC Lip Prot

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

30

Kcal HC Lip Prot

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

31

Kcal HC Lip Prot

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

OBJECTIU DEL MES: FER ACTIVITAT FÍSICA





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:

I DISTRIBUCIÓ

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 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