



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
272	35	11	9

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

9

Kcal	HC	Lip	Prot
280	32,5	12	11

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

10

Kcal	HC	Lip	Prot
267	31	11	12

- Puré de carbassa, patata i vedella
- Trossejat fruites

13

Kcal	HC	Lip	Prot
276	31	12	10

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

14

Kcal	HC	Lip	Prot
275	25	14	12

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

15

Kcal	HC	Lip	Prot
267	31	11	12

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

16

Kcal	HC	Lip	Prot
280	35	12	10

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

17

Kcal	HC	Lip	Prot
272	35	11	9

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

20

Kcal	HC	Lip	Prot
272	35	11	9

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

21

Kcal	HC	Lip	Prot
276	31	12	10

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

22

Kcal	HC	Lip	Prot
280	32,5	12	11

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

23

Kcal	HC	Lip	Prot
262	32	10	9,5

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

24

Kcal	HC	Lip	Prot
266	32	11	10

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

27

Kcal	HC	Lip	Prot
262	32	10	9,5

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

28

Kcal	HC	Lip	Prot
275	25	14	12

- Puré de pastanaga, patata, lluç i bròquil
- Postres làctics naturals

29

Kcal	HC	Lip	Prot
280	32,5	12	11

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

30

Kcal	HC	Lip	Prot
286	24	14	16

- Puré de llenties, carbassa i lluç
- Trossejat de fruites

31

Kcal	HC	Lip	Prot
262	32	10	9,5

- Puré de carbassa, patata i vedella
- Trossejat fruites

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 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