

Dilluns

1 Arròs amb tomàquet.
Palometeta amb arrebossat casolà.
Amanida d'enciam i blat de moro.
Fruita variada i pa.

Kcal: 919 Lip: 29,81 Prot: 37,31 HC: 132,40

8 Trinxat de col i patata.
Lluç al forn amb llimona.
Amanida d'enciam i remolatxa.
Fruita variada i pa.

Kcal: 473 Lip: 18,38 Prot: 22,16 HC: 57,28

15 

22 Patata xafada amb bròquil.
Lluç a la marinera.
Fruita variada i pa.

Kcal: 446 Lip: 13,83 Prot: 27,64 HC: 54,90

Dimarts

2 Mongeta verda amb patata.
Cap de llom amb verdures.
Fruita variada i pa

Kcal: 467 Lip: 15,15 Prot: 32,16 HC: 52,3

9 Sopa de peix amb arròs.
Pollastre rostit.
Amanida d'enciam i blat de moro.
Fruita variada i pa.

Kcal: 518 Lip: 19,51 Prot: 31,30 HC: 56,29

16 Arròs a la camperola.
Croquetes de bacallà.
Amanida d'enciam i pastanaga.
Fruita variada i pa.

Kcal: 812 Lip: 27,23 Prot: 16,61 HC: 128,95

23 Crema de pastanaga.
Fricandó de vedella a la jardinera.
Fruita variada i pa.

Kcal: 546 Lip: 17,83 Prot: 29,71 HC: 69,27

Dimecres

3 Espaguetis amb sofregit de tomàquet i orenga.
Pernilets de pollastre amb cítrics.
Daus de carbassó.
Fruita variada i pa.

Kcal: 732 Lip: 22,52 Prot: 33,73 HC: 99,03

10 Llenties estofades amb verdures.
Mandonguilles a la jardinera.
Fruita variada i pa.

Kcal: 763 Lip: 30,40 Prot: 35,58 HC: 90,42

17 Macarrons amb sofregit de tomàquet i formatge ratllat.
Cues de rap amb picada d'all i julivert.
Amanida d'enciam i blat de moro.
Fruita variada i pa.

Kcal: 762 Lip: 22,11 Prot: 39,71 HC: 100,83

24 Espirals a la italiana.
Pollastre al curri.
Amanida d'enciam i olives.
logurt i pa.

Kcal: 1.020 Lip: 36,94 Prot: 74,63 HC: 97,48

Dijous

4 Cigrons saltats amb verdures.
Truita de formatge.
Amanida d'enciam i remolatxa.
Fruita variada i pa.

Kcal: 584 Lip: 29,27 Prot: 24,36 HC: 52,22

11 DIA ESPECIAL DIJOUS GRAS
Cuscús amb verdures de temporada.
Truita amb tastet de botifarra d'ou.
Amanida d'enciam i olives.
Fruita variada i pa.

Kcal: 701 Lip: 27,22 Prot: 22,09 HC: 90,75

18 Verdura tricolor (pèsols, pastanaga i patata).
Pollastre al forn amb poma.
Xampinyons saltats.
logurt i pa.

Kcal: 555 Lip: 23,37 Prot: 34,36 HC: 53,16

25 Llenties estofades amb verdures.
Cinta de llom al forn.
Amanida d'enciam i remolatxa.
Fruita variada i pa.

Kcal: 623 Lip: 19,58 Prot: 33,05 HC: 82,34

Divendres

5 Crema de verdures.
Hamburguesa de vedella.
Amanida d'enciam i pastanaga.
logurt i pa.

Kcal: 509 Lip: 25,42 Prot: 25,71 HC: 44,60

12 DIA ESPECIAL CARNESTOLTES
Coliflor gratinada.
Llom arrebossat casolà.
Amanida d'enciam i pastanaga.
Flam de vainilla i pa.

Kcal: 804 Lip: 37,55 Prot: 34,90 HC: 84,55

19 Mongetes blanques estofades amb verdures.
Truita de patates.
Amanida d'enciam i remolatxa.
Fruita variada i pa.

Kcal: 582 Lip: 20,71 Prot: 17,55 HC: 77,61

26 Arròs amb bolets, ceba i formatge.
Truita francesa.
Amanida d'enciam i pastanaga.
Fruita variada i pa.

Kcal: 697 Lip: 22,80 Prot: 18,10 HC: 109,55



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

CALENDARI DE PRODUCTES DE TEMPORADA: <http://agricultura.gencat.cat/web/contenut04-alimentacio/cadena-alimentaria/codi-bones-practiques-comercials/documents/fixers-binaris/CALENDARI-productes-temporada.pdf>

EN COMPLIMENT DEL REGLAMENT (UE) n° 1169/2011 SOBRE LA INFORMACIÓ ALIMENTÀRIA FACILITADA AL CONSUMIDOR, EL CENTRE TÉ DISPONIBLE PER A LA CONSULTA LA INFORMACIÓ RELATIVA A LA PRESENTACIÓ D'AL·LÈRGENS DE TOTS ELS PRODUCTES QUE ES SERVEIXEN EN ELS NOSTRES MENÚS.

MÈTODE DEL PLAT SAUDABLE

mediterrànea

Aquest plat constitueix una eina pràctica per ajudar-nos a saber com ha de ser una alimentació saludable, de tal forma que podem crear àpats saludables i equilibrats.



Dona-li color al teu plat i prova sabors nous

La meitat del plat ha d'estar compostat per verdures i fruites



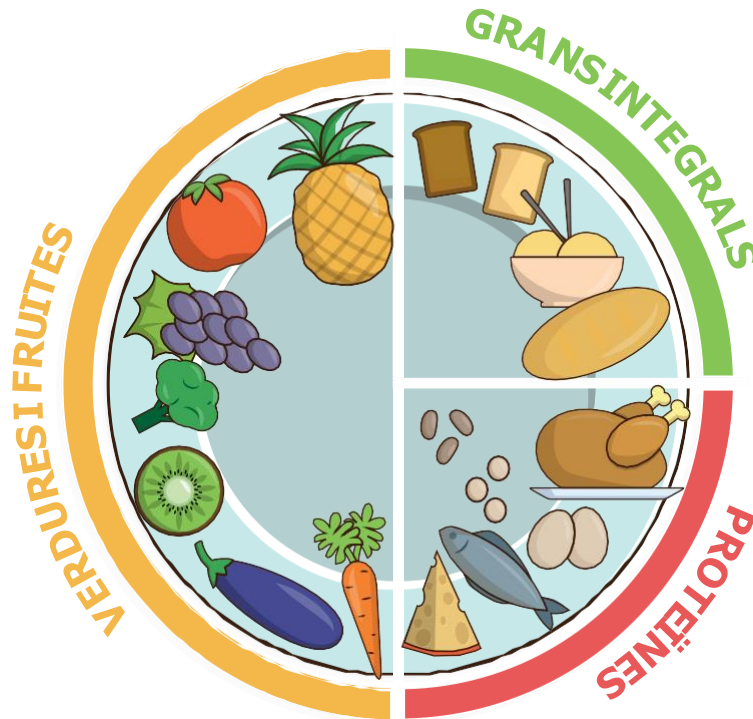
Els cereals, suposen un quart del plat

Millor **integrals** que refinats, pel seu efecte sobre els nivells de sucre i insulina



Les proteïnes conformen l'altre quart del plat

Les llegums i els fruits secs naturals, són fonts de proteïnes saludables i versàtils



Begudes

Evita les begudes ensucrades i limita els productes làctics i el suc de fruita natural



Olis amb moderació

Escull olis vegetals saludables com el d'oliva, gira-sol, blat de moro, soja,...



Activitat física

Recorda mantenir-te actiu

Recomanacions de sopars

És l'últim àpat que realitzem cada dia, però no per això és el menys important, per tant, per portar-ho a terme d'una manera adequada hem de seguir les següents pautes:

DINAR...	pasta arros	patata	legum	verdura
	verdura	pasta arros	patata	legum
	carn	peix	ou	
	peix	carn	ou	
	ou	peix	carn	
	fruita			làctic
làctic			fruita	

SOPAR...

Exemple de sopar amb plat únic

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Verdures saltades amb tires de vedella i salsa de soja i arros integral	Saltat de verdures amb ou i tallarines (fideus d'arros, pasta integral,...)	Quiche de porros i bròquil amb tomàquets verdures xerri	Entrepà (integral, multicereal, sègol,) de rostides i formatge (de la quiche cabra, edam, fresc...) Es pot afegir una mica de pesto	Torrada d'avocat amb tonyina i tires de pebrot vermell	Coca d'espínacs i ceba amb formatge fresc i nous	Espaguetis (integral) amb carabassó i gambes