

Dilluns

1 Mongeta verda amb patata.
Cap de llom amb verdures .

Arròs integral.
Fruita variada i pa.

Kcal: 573 Lip: 15,82 Prot: 35,05 HC: 73,83**Dimarts**

2 Escudella amb galets.
Carn d'olla amb pilota (cigrons, col i pilota).

logurt natural i pa .

Kcal: 574 Lip: 18,53 Prot: 24,25 HC: 78,14**Dijous**

4 Llenties saltades amb verdures.
Truita de patates.

Amanida d'enciam i olives.
Fruita variada i pa.

Kcal: 831 Lip: 23,89 Prot: 37,05 HC: 118,97**Divendres**

5 Arròs napolitana.
Palomet amb arrebossat casolà.

Amanida d'enciam i blat de moro.
Fruita variada i pa.

Kcal: 950 Lip: 32,23 Prot: 39,73 HC: 132,40

8 Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet i orenga.
Cues de rap amb picada d'all i julivert.

Amanida d'enciam i blat de moro.
Fruita variada i pa.

Kcal: 724 Lip: 19,99 Prot: 36,66 HC: 100,26

9 Crema de pastanaga.
Llenties estofades amb arròs integral.

Fruita variada i pa.

Kcal: 668 Lip: 13,54 Prot: 24,48 HC: 115,75

10 Verdura tricolor (bledes, pastanaga i patata).
Mongetes blanques amb botifarra esparracada.

Fruita variada i pa.

Kcal: 544 Lip: 20,45 Prot: 19,00 HC: 73,26

11 Arròs amb verdures.
Gall d'indi a les fines herbes.

Amanida d'enciam i remolatxa.
logurt i pa Integral.

Kcal: 715 Lip: 21,46 Prot: 37,14 HC: 96,95

12 Patates estofades amb verdures.
Remenat d'ous .

Amanida d'enciam i olives.
Fruita variada i pa.

Kcal: 671 Lip: 33,24 Prot: 22,87 HC: 73,03

15 Arròs amb bolets, ceba i formatge.
Lluç al forn.

Amanida d'enciam i pastanaga.
Fruita variada i pa.

Kcal: 701 Lip: 20,96 Prot: 26,64 HC: 106,55

16 Cigrons estofats amb verdures.
Gall d'indi al forn.

Xampinyons saltats.
Fruita variada i Pa.

Kcal: 667 Lip: 21,98 Prot: 40,54 HC: 73,54

17 Crema de carbassó.
Pernilets de pollastre amb cítrics.

Amanida d'enciam i blat de moro.
logurt natural i pa .

Kcal: 515 Lip: 23,38 Prot: 30,54 HC: 45,28

18 Patata xafada amb bròquil.
Llenties estofades amb verdures i cap de llom.

Fruita variada i pa.

Kcal: 593 Lip: 13,71 Prot: 28,70 HC: 93,13

19 Espaguetis a la italiana.
Truita de carbassó.

Amanida d'enciam i olives.
Fruita variada i pa Integral.

Kcal: 764 Lip: 26,31 Prot: 19,45 HC: 111,76

22 Verdura tricolor (pèsols, pastanaga i patata).
Macarrons a la bolonyesa.
Amanida d'enciam i olives.
Fruita variada i pa Integral.

Kcal: 841 Lip: 26,16 Prot: 27,54 HC: 125,35

23 Cigrons saltats amb verdures.
Arròs integral amb pollastre.

Fruita variada i pa.

Kcal: 651 Lip: 16,47 Prot: 23,06 HC: 98,13

24 Crema de porros, pastanaga i carbassa.
Lluç al forn.
Amanida d'enciam i blat de moro.
Fruita variada i pa.

Kcal: 453 Lip: 16,99 Prot: 22,13 HC: 54,71

25 Espirals amb salsa d'espínacs.
Remenat d'ous i patates.
Daus de carbassó.
logurt i pa.

Kcal: 780 Lip: 30,72 Prot: 29,70 HC: 96,42

26 Llenties estofades amb verdures.
Croquetes de bacallà.
Amanida d'enciam i remolatxa.
Fruita variada i pa.

Kcal: 791 Lip: 31,98 Prot: 25,35 HC: 103,44

FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

MENÚ ELABORAT PER NUTRICIONISTA COL·LEGIADA: Haidée Robert Gadella CAT001628

EN COMPLIMENT DEL REGLAMENT (UE) nº 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 SALUDABLE

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



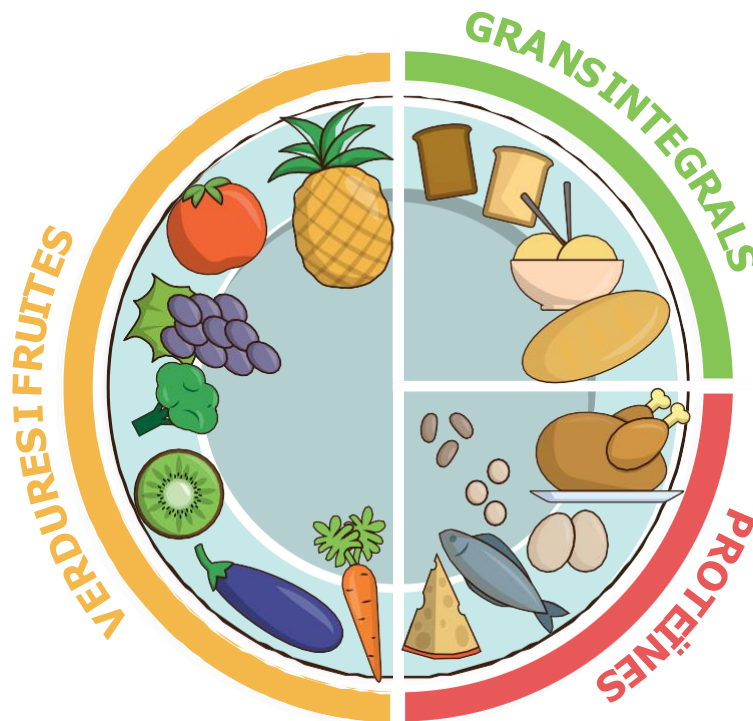
Els cereals, suposen un quart del plat

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	llegum	verdura
	verdura	pasta arros	patata	llegum
	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 xerri fornejats (la quiche porta ou com a proteïna)	Entrepà (integral, multicereal, sègol,) de verdures rostides i formatge (de 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