

			DIA 1	DIA 2																																								
			ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET TRUITA A LA FRANCESA (3,) AMB ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	MINESTRA DE VERDURES HAMBURGUESA DE POLLASTRE (6, 12,) AMB PATATES DAU FRUITA FRESCA DE TEMPORADA																																								
DIA 5	DIA 6	DIA 7	DIA 8	DIA 9																																								
			<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>564,50</td><td>338,70</td><td>158,74</td><td>69,68</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	564,50	338,70	158,74	69,68	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>560,00</td><td>218,60</td><td>254,34</td><td>87,36</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	560,00	218,60	254,34	87,36																								
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
564,50	338,70	158,74	69,68																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
560,00	218,60	254,34	87,36																																									
CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA ESPAGUETIS AMB SOJA TEXTURITZADA (1,) FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	ARRÒS TRES DELÍCIES (3,) LLOM A LA PLANXA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES IOGURT NATURAL (7,)	BRÒQUIL AMB PATATA ESTOFAT DE POLLASTRE (12,) AMB CUSCÚS (1,) FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	MONGETA BLANCA ESTOFADA (12,) TRUITA DE PATATES I CEBA (3,) AMB ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	SOPA DE PASTA (1, 9,) LLUÇ A L'ANDALUSA (1, 4,) AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA																																								
DIA 12	DIA 13	DIA 14	DIA 15	DIA 16																																								
<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>638,89</td><td>399,14</td><td>157,33</td><td>82,47</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	638,89	399,14	157,33	82,47	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>794,17</td><td>251,11</td><td>332,32</td><td>202,64</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	794,17	251,11	332,32	202,64	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>600,03</td><td>230,54</td><td>151,35</td><td>121,89</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	600,03	230,54	151,35	121,89	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>834,50</td><td>381,91</td><td>261,46</td><td>194,69</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	834,50	381,91	261,46	194,69	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>471,95</td><td>197,29</td><td>147,23</td><td>127,60</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	471,95	197,29	147,23	127,60
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
638,89	399,14	157,33	82,47																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
794,17	251,11	332,32	202,64																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
600,03	230,54	151,35	121,89																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
834,50	381,91	261,46	194,69																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
471,95	197,29	147,23	127,60																																									
MACARRONS GRATINATS (1, 7,) BACALLÀ AL FORN (4,) AMB ENCIAM, COGOMBRE I BLAT DE MORO FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	CREMA DE CARABASSÓ AMB ROSTES DE PA (12,) PIT DE POLLASTRE ARREBOSSAT AMB PATATA AL CALIU FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	ARRÒS AMB VERDURES DE TEMPORADA TRUITA DE CARABASSÓ, PATATA I CEBA (3,) AMB TOMÀQUET AMANIT FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	CIGRONS ESTOFATS (12,) SALSITXES D'AU (12,) AMB ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO IOGURT NATURAL (7,)	COLIFLOR I PATATA BULLIDES VEDELLA EN LA SEVA SALSA (12,) AMB ARRÒS FRUITA FRESCA DE TEMPORADA																																								
DIA 19	DIA 20	DIA 21	DIA 22	DIA 23																																								
<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>807,54</td><td>317,64</td><td>243,25</td><td>246,74</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	807,54	317,64	243,25	246,74	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>570,10</td><td>193,20</td><td>263,85</td><td>110,34</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	570,10	193,20	263,85	110,34	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>662,91</td><td>356,60</td><td>237,52</td><td>70,29</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	662,91	356,60	237,52	70,29	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>636,03</td><td>202,97</td><td>245,37</td><td>187,41</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	636,03	202,97	245,37	187,41	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>588,77</td><td>249,09</td><td>190,29</td><td>149,39</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	588,77	249,09	190,29	149,39
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
807,54	317,64	243,25	246,74																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
570,10	193,20	263,85	110,34																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
662,91	356,60	237,52	70,29																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
636,03	202,97	245,37	187,41																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
588,77	249,09	190,29	149,39																																									
ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET BOTIFARRA DE PORC (12,) AMB ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	CREMA DE PASTANAGA I FORMATGET (7,) PIZZA CASOLANA (1, 7,) AMB ENCIAM I OLIVES IOGURT NATURAL (7,)	SOPA DE PASTA (1, 9,) SALMÓ AL FORN (4,) AMB VERDURETES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	MINESTRA DE VERDURES CUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB PATATES FREGIDES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	LLENTIES CASOLANES (12,) TRUITA DE PATATES I CEBA (3,) AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA																																								
DIA 26	DIA 27	DIA 28	DIA 29	DIA 30																																								
<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>739,10</td><td>366,62</td><td>294,01</td><td>78,48</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	739,10	366,62	294,01	78,48	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>551,58</td><td>206,69</td><td>256,37</td><td>88,54</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	551,58	206,69	256,37	88,54	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>551,17</td><td>164,13</td><td>245,21</td><td>141,14</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	551,17	164,13	245,21	141,14	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>919,72</td><td>263,80</td><td>442,62</td><td>213,25</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	919,72	263,80	442,62	213,25	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>698,96</td><td>284,40</td><td>273,18</td><td>144,92</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	698,96	284,40	273,18	144,92
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
739,10	366,62	294,01	78,48																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
551,58	206,69	256,37	88,54																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
551,17	164,13	245,21	141,14																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
919,72	263,80	442,62	213,25																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
698,96	284,40	273,18	144,92																																									

Què mengem per sopar?

Prepara el sopar amb aliments que no s'hagin consumit a l'hora de dinar, amb preparacions culinàries lleugeres. L'aportació energètica hauria de ser inferior a la de l'àpat del migdia.

SI HAN MENJAT...



Cereals, fècules o llegums



Verdures



Carn



Peix



Ous



Fruita



Làctics

PODEN SOPAR...

Hortalisses crues o verdures cuinades



Cereals o fècules



Peix, ous o llegums



Carn magra, ous o llegums



Peix, carn o llegums



Fruita o Làctic



Fruita



Pauta d'alimentació Saludable

INFANCIA I ADOLESCÈNCIA

ÀPATS	POT INCLOURE	GRUPS ALIMENTS	EXEMPLE
Esmorzar	 Farinacis integrals: pa, torrades, cereals d'esmorzar sense sucre (flocs de blat de moro, arròs inflat, musli...).  Lactis: llet, iogurt natural (sense sucres afegits) i, de manera més ocasional, formatge tendre o fresc (o begudes vegetals enriquides amb calci i sense sucres afegits).  Fruita fresca	 Farinaci  Làctic  Fruita	Flocs de blat de moro, musli,... Un got de llet Plàtan
Mig matí	 Fruita fresca	 Farinaci  Làctic	Entrepà de pa integral amb tomàquet i oli d'oliva verge Formatge tendre
Dinar	 L'estructura tipus del dinar és la següent: Primer plat: hortalisses, farinacis integrals, llegums o tubercles Segon plat: aliment proteic (llegums, peix, ous o carn) Guarnició: hortalisses i/o farinacis integrals, llegums o tubercles Postres: fruita fresca Pa integral i aigua  Oli d'oliva verge per cuinar i amanir	 Farinaci + verdura  Proteic  Guarnició  Postres	Macarrons integrals amb verdures saltejades (carbassó, ceba i pebrot) Pollastre rostit Enciam i tomàquet amanit Macedònia de fruites naturals
Berenar	 Pot ser semblant a l'esmorzar però més lleuger. A més de farinacis, lactis i fruita, també podríem afegir fruits secs i/o fruita dessecada.	 Fruits secs  Làctic	1 grapat de nous, avellanes, ametlles, ... 1 iogurt natural
Sopar	 L'estructura tipus del sopar: Primer plat: hortalisses i farinacis integrals, llegums o tubercles Segon plat: aliment proteic (llegums, peix, ous, carn) Guarnició: hortalisses i/o farinacis integrals, llegums o tubercles Postres: fruita fresca Pa integral i aigua Oli d'oliva verge per cuinar i amanir	 Hortalissa + llegum + fècula  Proteic + farinaci + hortalissa  Postres	Crema de carbassa, pèsols i patata amb pipes Lluç arrebossat amb pastanaga ratllada Poma laminada
 • L'aigua és la millor beguda per acompanyar tots els àpats. Els suc, encara que siguin naturals, i altres begudes ensucrades, com menys, millor. • Els farinacis millor integrals (pasta, arròs, pa, cereals esmorzar). • Oli d'oliva verge extra per cuinar i amanir.			