

MACARRONS INTEGRALS AMB SOJA TEXTURITZADA (1, 6, 7,) LLUÇ AL FORN (4,) AMB VERDURETES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA DIA 2 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>870,15</td><td>322,61</td><td>294,30</td><td>239,72</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	870,15	322,61	294,30	239,72	MENÚ ESPECIAL COMIAT 4T ESO DIA 3	AMANIDA DE LLENTIES TRUITA DE PATATES I CEBA (3,) AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA DIA 4 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>687,34</td><td>263,24</td><td>300,04</td><td>127,58</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	687,34	263,24	300,04	127,58	CREMA DE CARABASSA AMB ROSTES DE PA (12,) GALL D'INDI AMB SUQUET (12,) AMB CUSCÚS (1,) FRUITA FRESCA DE TEMPORADA DIA 5 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>626,34</td><td>226,50</td><td>187,39</td><td>116,12</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	626,34	226,50	187,39	116,12	MONGETA VERDA AMB PATATA HAMBURGUESA DE VEDELLA I PORC (12,) AMB ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO FRUITA FRESCA DE TEMPORADA DIA 6 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>538,57</td><td>181,91</td><td>279,65</td><td>105,83</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	538,57	181,91	279,65	105,83
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																	
870,15	322,61	294,30	239,72																																	
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																	
687,34	263,24	300,04	127,58																																	
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																	
626,34	226,50	187,39	116,12																																	
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																	
538,57	181,91	279,65	105,83																																	
FESTIU DIA 9	AMANIDA DE PASTA (1, 3, 4,) TRUITA A LA FRANCESA (3,) AMB ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO FRUITA FRESCA DE TEMPORADA DIA 10 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>626,26</td><td>275,08</td><td>241,56</td><td>112,25</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	626,26	275,08	241,56	112,25	MONGETA BLANCA AMB VERDURETES (12,) CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB XAMPINYONS I CEBA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA DIA 11 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>621,55</td><td>290,14</td><td>136,40</td><td>195,03</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	621,55	290,14	136,40	195,03	MINESTRA DE VERDURES BOTIFARRA DE PORC (12,) AMB PATATA AL CALIU IOGURT NATURAL (7,) DIA 12 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>655,96</td><td>178,08</td><td>386,76</td><td>91,11</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	655,96	178,08	386,76	91,11	ARRÒS AMB VERDURES RABES ARREBOSSADES (1, 14,) AMB ENCIAM, REMOLATXA I OLIVES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA DIA 13 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>787,69</td><td>390,28</td><td>300,74</td><td>97,25</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	787,69	390,28	300,74	97,25
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																	
626,26	275,08	241,56	112,25																																	
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																	
621,55	290,14	136,40	195,03																																	
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																	
655,96	178,08	386,76	91,11																																	
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																	
787,69	390,28	300,74	97,25																																	
AMANIDA D'ARRÒS (4,) TRUITA DE CARABASSÓ, PATATA I CEBA (3,) AMB ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO FRUITA FRESCA DE TEMPORADA DIA 16 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>789,74</td><td>387,00</td><td>277,21</td><td>127,32</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	789,74	387,00	277,21	127,32	BRÒQUIL AMB PASTANAGA SALMÓ AL FORN (4,) AMB PATATA PANADERA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA DIA 17 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>581,96</td><td>150,47</td><td>287,91</td><td>143,62</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	581,96	150,47	287,91	143,62	CIGRONS AMB VERDURES (12,) PERNILETS POLLASTRE AL FORN AMB XAMPINYONS I CEBA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA DIA 18 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>769,94</td><td>242,77</td><td>293,03</td><td>234,18</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	769,94	242,77	293,03	234,18	MENÚ ESPECIAL FI DE CURS DIA 19	AMANIDA D'ESTIU AMB PATATA BUNYOLS DE BACALLÀ (1, 4, 7,) AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA DIA 20 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>715,62</td><td>362,97</td><td>281,76</td><td>69,16</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	715,62	362,97	281,76	69,16
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																	
789,74	387,00	277,21	127,32																																	
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																	
581,96	150,47	287,91	143,62																																	
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																	
769,94	242,77	293,03	234,18																																	
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																	
715,62	362,97	281,76	69,16																																	
VACANCES D'ESTIU																																				
DIA 23	DIA 24	DIA 25	DIA 26	DIA 27																																
DIA 30																																				

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.			