

			FESTIU	FESTIU																																								
			DIA 1	DIA 2																																								
ESPAGUETIS AMB BEIXAMEL (1, 7,) TRUITA DE PERNIL (3,) AMB ENCIAM I TOMÀQUET AMANIT IOGURT NATURAL (7,)	BRÒQUIL AMB PATATA VEDELLA EN LA SEVA SALSA (12,) AMB CUSCÚS (1,) FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	LLENTIES AMB SOFREGIT DE VERDURES (12,) PERNILETS POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM, COGOMBRE I BLAT DE MORO FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	CREMA DE PASTANAGA I FORMATGET (7,) SALMÓ AL FORN (4,) PATATA PANADERA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET BUNYOLS DE BACALLÀ (1, 4, 7,) AMB ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO FRUITA FRESCA DE TEMPORADA																																								
DIA 5 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>735,39</td><td>325,65</td><td>274,41</td><td>138,83</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	735,39	325,65	274,41	138,83	DIA 6 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>653,12</td><td>233,32</td><td>166,83</td><td>156,63</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	653,12	233,32	166,83	156,63	DIA 7 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>709,36</td><td>218,72</td><td>264,83</td><td>225,83</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	709,36	218,72	264,83	225,83	DIA 8 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>612,05</td><td>179,11</td><td>285,36</td><td>147,64</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	612,05	179,11	285,36	147,64	DIA 9 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>822,96</td><td>521,70</td><td>222,59</td><td>76,88</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	822,96	521,70	222,59	76,88
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
735,39	325,65	274,41	138,83																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
653,12	233,32	166,83	156,63																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
709,36	218,72	264,83	225,83																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
612,05	179,11	285,36	147,64																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
822,96	521,70	222,59	76,88																																									
MONGETA VERDA AMB PATATA MANDONGUILLES A LA JARDINERA (12,) AMB CUSCÚS (1,) FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	ARRÒS AMB VERDURES LLUÇ A LA PLANXA (4,) AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES IOGURT NATURAL (7,)	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA PIT DE POLLASTRE ARREBOSSAT AMB PATATES DAU FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	MONGETA BLANCA AMB VERDURETES (12,) TRUITA DE CARABASSÓ, PATATA I CEBA (3,) AMB ENCIAM, COGOMBRE I BLAT DE MORO FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	MACARRONS AMB SALSA DE TOMÀQUET (1,) GALL D'INDI AMB SUQUET (12,) AMB XAMPINYONS I CEBA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA																																								
DIA 12 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>816,11</td><td>230,09</td><td>394,93</td><td>94,80</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	816,11	230,09	394,93	94,80	DIA 13 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>596,94</td><td>256,53</td><td>162,61</td><td>177,82</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	596,94	256,53	162,61	177,82	DIA 14 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>543,92</td><td>174,37</td><td>260,78</td><td>108,86</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	543,92	174,37	260,78	108,86	DIA 15 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>695,07</td><td>342,96</td><td>207,64</td><td>146,30</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	695,07	342,96	207,64	146,30	DIA 16 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>678,56</td><td>344,12</td><td>188,75</td><td>145,74</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	678,56	344,12	188,75	145,74
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
816,11	230,09	394,93	94,80																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
596,94	256,53	162,61	177,82																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
543,92	174,37	260,78	108,86																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
695,07	342,96	207,64	146,30																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
678,56	344,12	188,75	145,74																																									
AMANIDA RUSSA (3, 4, 10,) BOTIFARRA DE PORC (12,) AMB SEQUES (12,) FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	ESPIRALS AL PESTO (1, 7, 8,) CAELLA AL FORN (4,) AMB ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	CIGRONS AMB VERDURES (12,) TRUITA DE PATATES I CEBA (3,) AMB TOMÀQUET AMANIT IOGURT NATURAL (7,)	CREMA DE CARABASSÓ TÈBIA (12,) PIZZA DE PERNIL I FORMATGE (1, 7,) AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET CUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM, COGOMBRE I BLAT DE MORO FRUITA FRESCA DE TEMPORADA																																								
DIA 19 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>856,48</td><td>241,97</td><td>464,24</td><td>145,08</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	856,48	241,97	464,24	145,08	DIA 20 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>759,28</td><td>322,69</td><td>244,77</td><td>191,87</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	759,28	322,69	244,77	191,87	DIA 21 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>667,16</td><td>239,80</td><td>287,20</td><td>143,68</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	667,16	239,80	287,20	143,68	DIA 22 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>528,38</td><td>252,34</td><td>208,13</td><td>65,15</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	528,38	252,34	208,13	65,15	DIA 23 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>852,15</td><td>340,33</td><td>216,88</td><td>294,95</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	852,15	340,33	216,88	294,95
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
856,48	241,97	464,24	145,08																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
759,28	322,69	244,77	191,87																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
667,16	239,80	287,20	143,68																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
528,38	252,34	208,13	65,15																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
852,15	340,33	216,88	294,95																																									
AMANIDA DE PASTA (1, 3, 4,) TRUITA DE FORMATGE (3, 7,) AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA HAMBURGUESA DE POLLASTRE (6, 12,) AMB XAMPINYONS I CEBA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	MONGETA BLANCA AMB VERDURETES (12,) LLOM A LA PLANXA AMB ENCIAM, COGOMBRE I BLAT DE MORO IOGURT NATURAL (7,)	PAELLA DE VERDURES BACALLÀ AL FORN (4,) AMB ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	BRÒQUIL AMB PASTANAGA PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT AMB PATATES FREGIDES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA																																								
DIA 26 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>746,67</td><td>260,57</td><td>341,33</td><td>149,14</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	746,67	260,57	341,33	149,14	DIA 27 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>464,72</td><td>190,41</td><td>184,19</td><td>90,44</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	464,72	190,41	184,19	90,44	DIA 28 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>733,71</td><td>250,44</td><td>232,04</td><td>243,16</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	733,71	250,44	232,04	243,16	DIA 29 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>700,05</td><td>348,88</td><td>142,58</td><td>208,65</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	700,05	348,88	142,58	208,65	DIA 30 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>680,72</td><td>208,15</td><td>355,05</td><td>117,56</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	680,72	208,15	355,05	117,56
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
746,67	260,57	341,33	149,14																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
464,72	190,41	184,19	90,44																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
733,71	250,44	232,04	243,16																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
700,05	348,88	142,58	208,65																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
680,72	208,15	355,05	117,56																																									

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.