

FESTIU

DIA 3

ARRÒS TRES DELÍCIES (3,)
TRUITA DE CARABASSÓ, PATATA I CEBA (3,)
AMB TOMÀQUET AMANIT
FRUITA FRESCA DE TEMPORADA

KCAL

Hidr.(g)

Lípid.(g)

Prot.(g)

747,17

347,86

296,21

104,88

DIA 10

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
ESPAGUETIS AMB SOJA TEXTURITZADA (1,)
FRUITA FRESCA DE TEMPORADA

KCAL

Hidr.(g)

Lípid.(g)

Prot.(g)

638,89

399,14

157,33

82,47

DIA 17

MACARRONS GRATINATS (1, 7,)
SEITONS ARREBOSSATS (1, 3, 4,)
AMB ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO
IOGURT NATURAL (7,)

KCAL

Hidr.(g)

Lípid.(g)

Prot.(g)

887,05

315,67

365,65

206,62

DIA 4

MONGETA BLANCA AMB VERDURETES (12,)
TRUITA A LA FRANCESA (3,)
AMB TOMÀQUET AMANIT
IOGURT NATURAL (7,)

KCAL

Hidr.(g)

Lípid.(g)

Prot.(g)

589,92

244,13

191,41

157,01

DIA 11

LLENTIES AMB VERDURES (12,)
SALSITXES DE PORC (12,)
AMB ENCIAM I OLIVES
FRUITA FRESCA DE TEMPORADA

KCAL

Hidr.(g)

Lípid.(g)

Prot.(g)

630,34

215,35

256,05

154,63

DIA 18

SOPA DE FIDEUS (1, 9,)
TRUITA DE PATATES I CEBA (3,)
AMB ENCIAM, COGOMBRE I BLAT DE MORO
FRUITA FRESCA DE TEMPORADA

KCAL

Hidr.(g)

Lípid.(g)

Prot.(g)

528,34

217,80

231,13

83,07

DIA 25

CIGRONS ESTOFATS (12,)
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
AMB PATATA AL CALIU
FRUITA FRESCA DE TEMPORADA

KCAL

Hidr.(g)

Lípid.(g)

Prot.(g)

661,87

279,33

205,66

176,93

DIA 5

CREMA DE CARABASSA AMB ROSTES DE PA (12,)
BOTIFARRA DE PORC (12,)
AMB PATATES FREGIDES
FRUITA FRESCA DE TEMPORADA

KCAL

Hidr.(g)

Lípid.(g)

Prot.(g)

982,53

294,72

609,00

78,86

DIA 12

BRÒQUIL AMB PATATA
ESTOFAT DE POLLASTRE (12,)
AMB ARRÒS
FRUITA FRESCA DE TEMPORADA

KCAL

Hidr.(g)

Lípid.(g)

Prot.(g)

576,49

277,95

176,75

121,91

DIA 19

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET
BACALLÀ AL FORN (4,)
AMB ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO
IOGURT NATURAL (7,)

KCAL

Hidr.(g)

Lípid.(g)

Prot.(g)

634,65

289,86

121,82

223,03

DIA 26

ARRÒS AMB VERDURES
TRUITA DE PERNIL (3,)
AMB TOMÀQUET AMANIT
FRUITA FRESCA DE TEMPORADA

KCAL

Hidr.(g)

Lípid.(g)

Prot.(g)

628,99

309,94

231,33

91,21

DIA 6

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET
SALMÓ AL FORN (4,)
AMB VERDURETES
FRUITA FRESCA DE TEMPORADA

KCAL

Hidr.(g)

Lípid.(g)

Prot.(g)

724,33

329,70

245,92

147,88

DIA 13

ESPAGUETIS AMB SALSA DE TOMÀQUET (1,)
HAMBURGUESA VEGETAL
AMB ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO
IOGURT NATURAL (7,)

KCAL

Hidr.(g)

Lípid.(g)

Prot.(g)

794,71

317,92

331,07

137,31

DIA 20

MONGETA BLANCA AMB VERDURETES (12,)
ESTOFAT DE VEDELLA A LA JARDINERA (12,)
AMB PATATES DAU
FRUITA FRESCA DE TEMPORADA

KCAL

Hidr.(g)

Lípid.(g)

Prot.(g)

783,02

378,18

196,11

208,80

DIA 27

CREMA DE CARABASSÓ AMB ROSTES DE PA (12,)
PIZZA CASOLANA (1, 7,)
AMB ENCIAM I OLIVES
FRUITA FRESCA DE TEMPORADA

KCAL

Hidr.(g)

Lípid.(g)

Prot.(g)

596,90

271,14

254,52

68,48

DIA 7

SOPA AMB VERDURETES (1, 9,)
PERNILETS POLLASTRE AL FORN
AMB ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO
FRUITA FRESCA DE TEMPORADA

KCAL

Hidr.(g)

Lípid.(g)

Prot.(g)

656,98

208,32

261,36

187,47

DIA 14

CREMA DE PORROS I MONGETA BLANCA (7,)
LLUÇ A L'ANDALUSA (1, 4,)
AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES NEGRES
FRUITA FRESCA DE TEMPORADA

KCAL

Hidr.(g)

Lípid.(g)

Prot.(g)

618,55

185,07

306,90

126,63

DIA 21

MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA
HAMBURGUESA DE POLLASTRE (6, 12,)
AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA FRESCA DE TEMPORADA

KCAL

Hidr.(g)

Lípid.(g)

Prot.(g)

465,16

189,01

192,85

83,62

DIA 28

COLIFLOR I PATATA BULLIDES
LLOM A LA PLANXA
AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES NEGRES
FRUITA FRESCA DE TEMPORADA

KCAL

Hidr.(g)

Lípid.(g)

Prot.(g)

524,79

128,97

245,70

142,06

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.			