

ARRÒS AMB VERDURES TRUITA DE PERNIL (3,) AMB TOMÀQUET AMANIT FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	CREMA DE CARABASSÓ AMB ROSTES DE PA (12,) CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB PATATA AL CALIU FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	MACARRONS A LA NAPOLITANA_ (1,) BACALLÀ AL FORN (4,) AMB ENCIAM I OLIVES IOGURT NATURAL (7,)	COLIFLOR AMB BEIXAMEL GRATINADA (1, 7,) VEDELLA EN LA SEVA SALSA (12,) AMB CUSCÚS (1,) FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	CIGRONS ESTOFATS (12,) LLUÇ A L'ANDALUSA (1, 4,) AMB ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO 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>630,46</td><td>309,90</td><td>232,85</td><td>91,20</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	630,46	309,90	232,85	91,20	DIA 3 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>546,40</td><td>193,20</td><td>240,75</td><td>109,69</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	546,40	193,20	240,75	109,69	DIA 4 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>709,50</td><td>253,98</td><td>216,40</td><td>239,20</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	709,50	253,98	216,40	239,20	DIA 5 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>601,14</td><td>167,46</td><td>180,72</td><td>156,57</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	601,14	167,46	180,72	156,57	DIA 6 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>680,26</td><td>285,67</td><td>203,60</td><td>191,05</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	680,26	285,67	203,60	191,05
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
630,46	309,90	232,85	91,20																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
546,40	193,20	240,75	109,69																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
709,50	253,98	216,40	239,20																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
601,14	167,46	180,72	156,57																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
680,26	285,67	203,60	191,05																																									
CREMA DE PASTANAGA I FORMATGET (7,) ESPAGUETIS AMB SALSA DE TOMÀQUET I TONYINA (1, 4,) FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET SALMÓ AL FORN (4,) AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES IOGURT NATURAL (7,)	MONGETA VERDA AMB PATATA BOTIFARRA DE PORC (12,) AMB SEQUES (12,) FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	SOPA DE PASTA (1, 9,) PIT DE POLLASTRE ARREBOSSAT (1, 3, 12,) AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	LLENTIES ESTOFADES (12,) TRUITA DE PATATES I CEBÀ (3,) AMB ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO FRUITA FRESCA DE TEMPORADA																																								
DIA 9 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>641,49</td><td>343,88</td><td>207,34</td><td>90,30</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	641,49	343,88	207,34	90,30	DIA 10 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>695,72</td><td>276,82</td><td>254,51</td><td>164,38</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	695,72	276,82	254,51	164,38	DIA 11 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>729,09</td><td>284,86</td><td>322,61</td><td>121,68</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	729,09	284,86	322,61	121,68	DIA 12 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>481,73</td><td>229,99</td><td>150,69</td><td>101,00</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	481,73	229,99	150,69	101,00	DIA 13 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>694,96</td><td>283,93</td><td>263,39</td><td>151,18</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	694,96	283,93	263,39	151,18
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
641,49	343,88	207,34	90,30																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
695,72	276,82	254,51	164,38																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
729,09	284,86	322,61	121,68																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
481,73	229,99	150,69	101,00																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
694,96	283,93	263,39	151,18																																									
ESPIRALS AL PESTO (1, 7, 8,) HAMBURGUESA DE VEDELLA I PORC (12,) AMB TOMÀQUET AMANIT FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	CREMA DE PORROS I FESOLS (7,) PIZZA DE PERNIL I FORMATGE (1, 7,) AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	CIGRONS ESTOFATS (12,) TRUITA A LA FRANCESA (3,) AMB ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO IOGURT NATURAL (7,)	PAELLA DE VERDURES ESTOFAT DE GALL D'INDI (12,) AMB PATATES FREGIDES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	BRÒQUIL AMB PATATA SEITONS ARREBOSSATS (1, 3, 4,) AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES NEGRES 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>785,87</td><td>314,91</td><td>364,29</td><td>135,44</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	785,87	314,91	364,29	135,44	DIA 17 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>653,44</td><td>271,14</td><td>312,71</td><td>69,64</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	653,44	271,14	312,71	69,64	DIA 18 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>569,40</td><td>193,93</td><td>237,51</td><td>140,60</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	569,40	193,93	237,51	140,60	DIA 19 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>760,18</td><td>420,94</td><td>212,39</td><td>126,91</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	760,18	420,94	212,39	126,91	DIA 20 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>595,25</td><td>203,51</td><td>245,90</td><td>146,77</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	595,25	203,51	245,90	146,77
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
785,87	314,91	364,29	135,44																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
653,44	271,14	312,71	69,64																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
569,40	193,93	237,51	140,60																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
760,18	420,94	212,39	126,91																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
595,25	203,51	245,90	146,77																																									
SOPA DE PASTA (1, 9,) LLUÇ A LA PLANXA (4,) AMB ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	MONGETA BLANCA AMB VERDURETES (12,) TRUITA DE FORMATGE (3, 7,) AMB TOMÀQUET AMANIT IOGURT NATURAL (7,)	MINESTRA DE VERDURES CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA LLOM AL FORN AMB PATATA AL CALIU FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET CROQUETES DE BACALLÀ (1, 2, 3, 4,) AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA																																								
DIA 23 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>413,80</td><td>173,13</td><td>83,89</td><td>156,94</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	413,80	173,13	83,89	156,94	DIA 24 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>720,69</td><td>244,09</td><td>285,13</td><td>195,84</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	720,69	244,09	285,13	195,84	DIA 25 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>419,88</td><td>143,74</td><td>167,81</td><td>108,28</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	419,88	143,74	167,81	108,28	DIA 26 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>590,18</td><td>174,37</td><td>262,63</td><td>145,14</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	590,18	174,37	262,63	145,14	DIA 27 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>617,47</td><td>373,10</td><td>151,48</td><td>92,93</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	617,47	373,10	151,48	92,93
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
413,80	173,13	83,89	156,94																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
720,69	244,09	285,13	195,84																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
419,88	143,74	167,81	108,28																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
590,18	174,37	262,63	145,14																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
617,47	373,10	151,48	92,93																																									
DIA 30	DIA 31																																											

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.			