

DIA 1					DIA 2					DIA 3					DIA 4					DIA 5																																												
ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET HAMBURGUESA DE VEDELLA (12,) AMB ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO FRUITA FRESCA DE TEMPORADA					MONGETA VERDA AMB PATATA LLUÇ AL FORN (4,) AMB VERDURETES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA					LLENTIES CASOLANES (12,) TRUITA DE PATATES I CEBÀ (3,) AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES IOGURT NATURAL (7,)					DIADA DE CATALUNYA					CREMA DE PASTANAGA TÈBIA (7,) PIT DE POLLASTRE ARREBOSSAT AMB PATATA AL FORN FRUITA FRESCA DE TEMPORADA																																												
DIA 8 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>700,01</td><td>341,70</td><td>266,74</td><td>126,08</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	700,01	341,70	266,74	126,08	DIA 9 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>508,25</td><td>168,88</td><td>181,48</td><td>157,13</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	508,25	168,88	181,48	157,13	DIA 10 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>691,29</td><td>235,56</td><td>298,18</td><td>161,07</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	691,29	235,56	298,18	161,07	DIA 11					DIA 12 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>495,62</td><td>177,59</td><td>214,78</td><td>103,34</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	495,62	177,59	214,78	103,34								
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
700,01	341,70	266,74	126,08																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
508,25	168,88	181,48	157,13																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
691,29	235,56	298,18	161,07																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
495,62	177,59	214,78	103,34																																																													
MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA SALMÓ A LA PLANXA_ (4,) AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES NEGRES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA					ESPIRALS AL PESTO (1, 7, 8,) TRUITA A LA FRANCESA (3,) AMB ENCIAM, COGOMBRE I BLAT DE MORO FRUITA FRESCA DE TEMPORADA					CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA PERNILETS POLLASTRE AL FORN AMB PATATA AL CALIU FRUITA FRESCA DE TEMPORADA					PAELLA DE VERDURES MANDONGUILLES A LA JARDINERA (12,) FRUITA FRESCA DE TEMPORADA					CIGRONS AMB VERDURES (12,) BUNYOLS DE BACALLÀ (1, 4, 7,) AMB ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO IOGURT NATURAL (7,)																																												
DIA 15 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>585,48</td><td>170,93</td><td>271,65</td><td>142,92</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	585,48	170,93	271,65	142,92	DIA 16 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>705,45</td><td>318,72</td><td>291,57</td><td>97,79</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	705,45	318,72	291,57	97,79	DIA 17 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>687,83</td><td>179,97</td><td>327,02</td><td>180,90</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	687,83	179,97	327,02	180,90	DIA 18 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>822,81</td><td>355,48</td><td>374,70</td><td>92,63</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	822,81	355,48	374,70	92,63	DIA 19 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>801,45</td><td>384,44</td><td>281,73</td><td>133,51</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	801,45	384,44	281,73	133,51
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
585,48	170,93	271,65	142,92																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
705,45	318,72	291,57	97,79																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
687,83	179,97	327,02	180,90																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
822,81	355,48	374,70	92,63																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
801,45	384,44	281,73	133,51																																																													
ESPAGUETIS AMB BEIXAMEL (1, 7,) CAELLA AL FORN (4,) AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA					BRÒQUIL AMB PATATA BOTIFARRA DE PORC (12,) AMB SEQUES (12,) FRUITA FRESCA DE TEMPORADA					LA MERCÈ					ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET TRUITA DE FORMATGE (3, 7,) AMB ENCIAM, COGOMBRE I BLAT DE MORO IOGURT NATURAL (7,)					CREMA DE CARABASSÓ AMB ROSTES DE PA (12,) CUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB PATATES FREGIDES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA																																												
DIA 22 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>746,48</td><td>372,75</td><td>181,43</td><td>192,34</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	746,48	372,75	181,43	192,34	DIA 23 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>727,31</td><td>280,57</td><td>322,68</td><td>124,12</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	727,31	280,57	322,68	124,12	DIA 24					DIA 25 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>681,72</td><td>285,89</td><td>275,59</td><td>124,59</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	681,72	285,89	275,59	124,59	DIA 26 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>1085,29</td><td>258,00</td><td>529,53</td><td>295,02</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	1085,29	258,00	529,53	295,02								
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
746,48	372,75	181,43	192,34																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
727,31	280,57	322,68	124,12																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
681,72	285,89	275,59	124,59																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
1085,29	258,00	529,53	295,02																																																													
ARRÒS TRES DELÍCIES (3,) TRUITA DE CARABASSÓ, PATATA I CEBÀ (3,) AMB TOMÀQUET AMANIT FRUITA FRESCA DE TEMPORADA					MONGETA VERDA AMB PATATA LLUÇ A LA PLANXA (4,) AMB ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO FRUITA FRESCA DE TEMPORADA																																																											
DIA 29 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>747,17</td><td>347,86</td><td>296,21</td><td>104,88</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	747,17	347,86	296,21	104,88	DIA 30 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>467,77</td><td>179,41</td><td>129,02</td><td>159,43</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	467,77	179,41	129,02	159,43																																							
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
747,17	347,86	296,21	104,88																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
467,77	179,41	129,02	159,43																																																													

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.