

	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4																																								
	AMANIDA DE PASTA INTEGRAL (1, 3, 4,) TRUITA A LA FRANCESA (3,) AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	ARRÒS AMB Salsa DE TOMÀQUET LLUÇ A LA PLANXA (4,) AMB ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	VICHYSOISE (7,) CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB PATATES DAU FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	FESTIU																																								
DIA 7	DIA 8 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>617,59</td><td>251,21</td><td>251,55</td><td>109,10</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)		Lípid.(g)	Prot.(g)	617,59	251,21	251,55	109,10	DIA 9 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>588,42</td><td>338,66</td><td>86,12</td><td>163,67</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	588,42	338,66	86,12	163,67	DIA 10 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>647,89</td><td>193,20</td><td>343,89</td><td>110,85</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	647,89	193,20	343,89	110,85																
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
617,59	251,21	251,55	109,10																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
588,42	338,66	86,12	163,67																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
647,89	193,20	343,89	110,85																																									
CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA ESPAGUETIS AMB BOLONYESA DE SOJA TEXTURITZADA (1, 6,) FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	AMANIDA D'ARRÒS (4,) PIT DE POLLASTRE ARREBOSSAT (1, 3, 12,) AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	BRÒQUIL AMB PATATA BACALLÀ AL FORN (4,) AMB SEQUES (12,) FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	ESPIRALS INTEGRALS AL PESTO (1, 7, 8,) LLOM ADOBAT A LA PLANXA_ AMB ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO IOGURT NATURAL (7,)	CIGRONS AMB VERDURES (12,) TRUITA DE PATATES I CEBA (3,) AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES NEGRES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA																																								
DIA 14 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>658,30</td><td>376,66</td><td>165,86</td><td>113,42</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	658,30	376,66	165,86	113,42	DIA 15 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>795,49</td><td>400,18</td><td>232,43</td><td>162,70</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	795,49	400,18	232,43	162,70	DIA 16 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>630,54</td><td>252,65</td><td>125,49</td><td>252,52</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	630,54	252,65	125,49	252,52	DIA 17 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>765,44</td><td>261,37</td><td>332,73</td><td>154,82</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	765,44	261,37	332,73	154,82	DIA 18 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>684,65</td><td>284,37</td><td>275,42</td><td>128,41</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	684,65	284,37	275,42	128,41
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
658,30	376,66	165,86	113,42																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
795,49	400,18	232,43	162,70																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
630,54	252,65	125,49	252,52																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
765,44	261,37	332,73	154,82																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
684,65	284,37	275,42	128,41																																									
AMANIDA DE PASTA INTEGRAL (1, 3, 4,) DAUS DE SALMÓ AL FORN (2, 4, 14,) AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	CREMA DE CARABASSÓ AMB ROSTES DE PA (12,) PERNILETS POLLASTRE AL FORN AMB PATATES FREGIDES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	MONGETA BLANCA AMB VERDURETES (12,) TRUITA DE CARABASSÓ, PATATA I CEBA (3,) AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	FESTIU	MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA LLENTIES AMB ARRÒS (12,) FRUITA FRESCA DE TEMPORADA																																								
DIA 21 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>662,85</td><td>248,50</td><td>256,32</td><td>149,71</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)		Lípid.(g)	Prot.(g)	662,85	248,50	256,32	149,71	DIA 22 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>689,83</td><td>198,80</td><td>315,87</td><td>172,42</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	689,83	198,80	315,87	172,42	DIA 23 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>692,05</td><td>332,38</td><td>217,07</td><td>144,43</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	692,05	332,38	217,07	144,43	DIA 24	DIA 25 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>673,66</td><td>465,18</td><td>114,67</td><td>93,82</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	673,66	465,18	114,67	93,82							
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
662,85	248,50	256,32	149,71																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
689,83	198,80	315,87	172,42																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
692,05	332,38	217,07	144,43																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
673,66	465,18	114,67	93,82																																									
MONGETA VERDA AMB PATATA VEDELLA EN LA SEVA Salsa (12,) AMB CUSCÚS (1,) FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	LLENTIES AMB VERDURES (12,) LLUÇ A LA PLANXA (4,) AMB ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO IOGURT NATURAL (7,)	VICHYSOISE (7,) CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB PATATA AL CALIU FRUITA FRESCA DE TEMPORADA																																										
DIA 28 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>656,36</td><td>237,57</td><td>168,28</td><td>154,19</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	656,36	237,57	168,28	154,19	DIA 29 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>515,65</td><td>185,21</td><td>117,17</td><td>213,31</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	515,65	185,21	117,17	213,31	DIA 30 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>602,94</td><td>193,20</td><td>298,94</td><td>110,85</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	602,94	193,20	298,94	110,85																		
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
656,36	237,57	168,28	154,19																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
515,65	185,21	117,17	213,31																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
602,94	193,20	298,94	110,85																																									

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.