

<p>ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET DELÍCIES DE POLLASTRE (1, 3, 7,) AMB ENCIAM, COGOMBRE I BLAT DE MORO FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <p>DIA 2</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>752,01</td> <td>85,44</td> <td>116,21</td> <td>71,81</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	752,01	85,44	116,21	71,81	<p>CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (12,) TRUITA DE PATATES I CEBA (3,) AMB TOMÀQUET AMANIT IOGURT NATURAL (7,)</p> <p>DIA 3</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>699,69</td> <td>85,44</td> <td>116,21</td> <td>71,81</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	699,69	85,44	116,21	71,81	<p>MACARRONS AL PESTO (1, 7, 8,) LLUÇ AL FORN (4,) AMB VERDURETES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <p>DIA 4</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>930,61</td> <td>85,44</td> <td>116,21</td> <td>71,81</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	930,61	85,44	116,21	71,81	<p>CREMA DE CARABASSA AMB ROSTES DE PA (12,) ROSTIT DE PORC (1,) AMB PURÉ DE PATATES (12,) FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <p>DIA 5</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>577,94</td> <td>85,44</td> <td>116,21</td> <td>71,81</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	577,94	85,44	116,21	71,81	<p style="text-align: center;">FESTIU</p>								
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
752,01	85,44	116,21	71,81																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
699,69	85,44	116,21	71,81																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
930,61	85,44	116,21	71,81																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
577,94	85,44	116,21	71,81																																									
<p>PASTA INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀQUET I SOJA TEXTURITZADA (1, 6,) TRUITA A LA FRANCESA (3,) AMB ENCIAM, PEBROT VERMELL I PASTANAGA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <p>DIA 9</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>722,66</td> <td>85,44</td> <td>116,21</td> <td>71,81</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	722,66	85,44	116,21	71,81	<p>MINESTRA DE VERDURES ESTOFAT DE GALL D'INDI (12,) AMB PATATES FREGIDES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <p>DIA 10</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>401,29</td> <td>85,44</td> <td>116,21</td> <td>71,81</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	401,29	85,44	116,21	71,81	<p>ARRÒS AMB VERDURES DE TEMPORADA CAELLA A L'ANDALUSA (1, 4,) AMB ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO IOGURT NATURAL (7,)</p> <p>DIA 11</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>670,09</td> <td>85,44</td> <td>116,21</td> <td>71,81</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	670,09	85,44	116,21	71,81	<p>MONGETA BLANCA AMB VERDURETES (12,) CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB XAMPINYONS I CEBA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <p>DIA 12</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>621,55</td> <td>85,44</td> <td>116,21</td> <td>71,81</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	621,55	85,44	116,21	71,81	<p>VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA BOTIFARRA DE PORC (12,) AMB CUSCÚS (1,) FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <p>DIA 13</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>596,39</td> <td>85,44</td> <td>116,21</td> <td>71,81</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	596,39	85,44	116,21	71,81
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
722,66	85,44	116,21	71,81																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
401,29	85,44	116,21	71,81																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
670,09	85,44	116,21	71,81																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
621,55	85,44	116,21	71,81																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
596,39	85,44	116,21	71,81																																									
<p>ARRÒS TRES DELÍCIES (3,) ESTOFAT DE POLLASTRE (12,) AMB VERDURETES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <p>DIA 16</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>733,29</td> <td>85,44</td> <td>116,21</td> <td>71,81</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	733,29	85,44	116,21	71,81	<p>LLENTIES AMB VERDURES (12,) PEIX DEL DIA SEGONS MERCAT (4,) AMB TOMÀQUET AMANIT IOGURT NATURAL (7,)</p> <p>DIA 17</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>555,80</td> <td>85,44</td> <td>116,21</td> <td>71,81</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	555,80	85,44	116,21	71,81	<p>BRÒQUIL AMB PATATA VEDELLA AMB SALSA DE XAMPINYONS (12,) AMB CUSCÚS (1,) FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <p>DIA 18</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>273,50</td> <td>85,44</td> <td>116,21</td> <td>71,81</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	273,50	85,44	116,21	71,81	<p style="text-align: center;">MENÚ ESPECIAL DE NADAL</p>	<p>MACARRONS GRATINATS (1, 7,) BUNYOLS DE BACALLÀ (1, 4, 7,) AMB ENCIAM, COGOMBRE I BLAT DE MORO FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <p>DIA 20</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>273,50</td> <td>85,44</td> <td>116,21</td> <td>71,81</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	273,50	85,44	116,21	71,81								
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
733,29	85,44	116,21	71,81																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
555,80	85,44	116,21	71,81																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
273,50	85,44	116,21	71,81																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
273,50	85,44	116,21	71,81																																									
<h1>VACANCES DE NADAL</h1>																																												
<p>DIA 23</p>	<p>DIA 24</p>	<p>DIA 25</p>	<p>DIA 26</p>	<p>DIA 27</p>																																								
<p>DIA 30</p>	<p>DIA 31</p>																																											

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...).	 Farinaci Làctic Fruita	Flocs de blat de moro, musli,... Un got de llet Plàtan
Mig matí	 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	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 verduretes 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 sucus, 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.