

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1 Llentises estofades amb verdures
Salsitxes de porc a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

2 Crema de pastanaga
Pollastre a la llimona
Xampinyons saltats
Postres Casolans

3 Arròs a la camperola
Lluç amb salsa de verdures
Fruita variada i Pa

4 Mongeta verda amb patata
Cinta de llom al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt i Pa

Kcal: 780 Lip: 33,90 Prot: 39,86 HC: 82,59

Kcal: 539 Lip: 35,00 Prot: 24,72 HC: 29,82

Kcal: 686 Lip: 13,81 Prot: 27,14 HC: 118,30

Kcal: 463 Lip: 21,90 Prot: 24,67 HC: 43,17

7



8



9

Sopa d'au amb pasta fina
Truita de patates i sobrassada casolana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

10

Cigrons saltats amb verdures
Palometa amb arrebossat casolà
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa

11

Trinxat de col i patata
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

Kcal: 621 Lip: 34,22 Prot: 19,61 HC: 59,42

Kcal: 732 Lip: 29,56 Prot: 38,88 HC: 75,62

Kcal: 528 Lip: 23,34 Prot: 27,22 HC: 54,53

14

Espirals a la italiana
Truita de carabassó
Verdures
Fruita variada i Pa

15

Arròs amb tomàquet
Croquetes de pollastre
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa

16

Llentises estofades amb verdures
Gall d'indi a les fines herbes
Xampinyons saltats
Fruita variada i Pa

17

Patates estofades amb verdures
Lluç amb picada d'all i julivert
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt i Pa

18

Crema de verdures
Hamburguesa de vedella
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

Kcal: 779 Lip: 25,37 Prot: 20,09 HC: 116,69

Kcal: 857 Lip: 31,85 Prot: 13,52 HC: 134,80

Kcal: 646 Lip: 19,98 Prot: 39,94 HC: 79,62

Kcal: 568 Lip: 23,23 Prot: 28,42 HC: 64,20

Kcal: 534 Lip: 25,43 Prot: 22,52 HC: 54,23

21

Sopa d'au amb galets
Nuggets de pollastre casolans
Patates fregides casolanes
Postres Casolans

22

23

24

25

Kcal: 572 Lip: 25,41 Prot: 37,69 HC: 49,86

DIA ESPECIAL



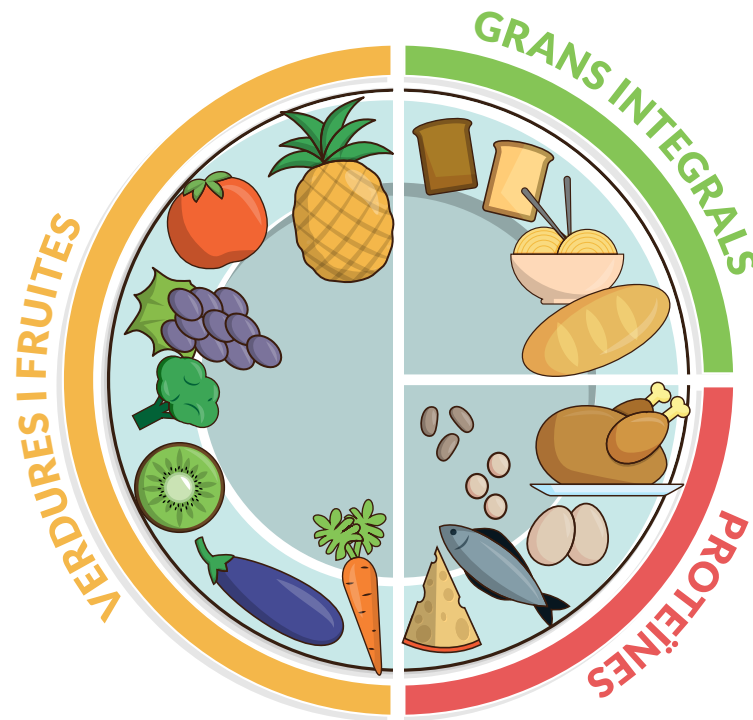
MÈTODE DEL PLAT SALUDABLE mediterrànea

Aquest plat constitueix una eina pràctica per ajudar-nos a saber com ha de ser una alimentació saludable, de tal forma que podem crear àpats saludables i equilibrats.

Dona-li color al teu plat i prova sabors nous
La meitat del plat ha d'estar compostat per **verdures i fruites**

Els cereals, suposen un quart del plat
Millor **integrals** que refinats, pel seu efecte sobre els nivells de sucre i insulina

Les proteïnes conformen l'altre quart del plat
Les llegums i els fruits secs naturals, són fonts de proteïnes saludables i versàtils



Begudes

Evita les begudes ensucrades i limita els productes làctics i el suc de fruita natural



Olis amb moderació

Escull olis vegetals saludables com el d'oliva, gira-sol, blat de moro, soja, ...



Activitat física

Recorda mantenir-te actiu

Recomanacions de sopars

És l'últim àpat que realitzem cada dia, però no per això és el menys important, per tant, per portar-ho a terme d'una manera adequada hem de seguir les següents pautes:

pasta arròs	patata	llegum	verdura
verdura	pasta arròs	patata	llegum
carn	peix	ou	
peix	carn	ou	
ou	peix	carn	
fruita			làctic
làctic			fruita

Exemple de sopar amb plat únic

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Verdures saltades amb tires de vedella i salsa de soja i arròs integral	Saltat de verdures amb ou i tallarines (fideus d'arròs, pasta integral,...)	Quiche de porros i broquil amb tomàquets xerri fornejats (la quiche porta ou com a proteïna)	Entrepà (integral, multicereal, sègol,) de verdures rostides i formatge (de cabra, edam, fresc...) Es pot afegir una mica de pesto	Torrada d'avocat amb tonyina i tires de pebrot vermell	Coca d'espinaacs i ceba amb formatge fresc i nous	Espaguetis (integral) amb carabassó i gambes