



5 DE MAIG

Felicitats a totes les mares!



"Llums, càmera... i acció!"

Ens endinsem en el món del cinema de la mà d'en Charly Chaplin!

<p>DIMECRES 1</p> <p>FESTIU</p>		<p>DIJOUS 2</p> <p>Amanida d'arròs</p> <p>Cap de llom al forn i patates amb all i julivert</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p> <p>Energia: 618,92 Kcal</p>		<p>DIVENDRES 3</p> <p>Llenties saltades amb verdures</p> <p>Abadejo al forn amb remolatxa i blat de moro</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p> <p>Energia: 684,08 Kcal</p>	
<p>DILLUNS 6</p> <p>Amanida d'espirls de colors</p> <p>Truita de patates i ceba amb tomàquet i blat de moro</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p> <p>Energia: 679,45 Kcal</p>		<p>DIMARTS 7</p> <p>Mongeta verda amb patates</p> <p>Pernilets de pollastre al forn amb enciam meravella i olives</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p> <p>Energia: 561,83 Kcal</p>		<p>DIMECRES 8</p> <p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Peix blanc al forn amb llit de carbassó</p> <p>Fruita ecològica de temporada / Pa</p> <p>Energia: 553,4 Kcal</p>	
<p>DILLUNS 13</p> <p>Vichyssoise</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de llenties</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p> <p>Energia: 556,68 Kcal</p>		<p>DIMARTS 14</p> <p>Llenties estofades</p> <p>Remenat d'ou i espàrrecs de marge amb pastanaga, remolatxa i pipes</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p> <p>Energia: 655,19 Kcal</p>		<p>DIMECRES 15</p> <p>Amanida russa</p> <p>Daus de gall dindi adobats amb enciam llarg, raves i olives</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p> <p>Energia: 520,86 Kcal</p>	
<p>DILLUNS 20</p> <p>FESTIU</p>		<p>DIMARTS 21</p> <p>Arròs tres delícies</p> <p>Truita d'espínacs amb daus de tomàquet i cogombre</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p> <p>Energia: 622,59 Kcal</p>		<p>DIMECRES 22</p> <p>Espaguetis a la napolitana</p> <p>Pollastre a les fines herbes amb enciam tres colors</p> <p>Iogurt natural La Fageda / Pa</p> <p>Energia: 570,44 Kcal</p>	
<p>DILLUNS 27</p> <p>Macarrons amb tomàquet i formatge</p> <p>Remenat d'ou i carbassó amb col llombarda i api ratllat</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p> <p>Energia: 663,48 Kcal</p>		<p>DIMARTS 28</p> <p>Amanida de llenties</p> <p>Hamburguesa de vedella amb tomàquet amanit</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p> <p>Energia: 745,52 Kcal</p>		<p>DIMECRES 29</p> <p>Arròs amb verdures</p> <p>Maires a l'andalusa amb enciam, poma i panses</p> <p>Fruita ecològica de temporada / Pa</p> <p>Energia: 699,88 Kcal</p>	
				<p>DIJOUS 30</p> <p>Amanida de patata</p> <p>Contracuixa de pollastre al forn amb remolatxa i pastanaga ratllada</p> <p>Iogurt natural La Fageda / Pa</p> <p>Energia: 539,50 Kcal</p>	
				<p>DIVENDRES 31</p> <p>Crema de pastanaga i mongeta blanca</p> <p>Pizza casolana de verdures i formatge</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p> <p>Energia: 681,1 Kcal</p>	



- Fruita de temporada.
- Pa blanc i integral.



Tots els plats estan amanits amb oli d'oliva verge extra.



Plats preparats amb proteïna vegetal.



Arròs: Delta de l'Ebre
Carbassó: Prat de Llobregat
Seitons: Maresme

Tastet Anglès!



Enjoy your meal! (Bon profit!)

ReCrea

Recomanacions per a una alimentació saludable

Recomanacions esmorzars i mig matí

- ① Farinacis: pa, cereals...
- ② Lactis: Llet, iogurt, formatges...
- ③ Fruites: La millor opció és una peça de fruita sencera de temporada.

Exemple esmorzar:

Torrada de pa amb formatge i broqueta de fruita de temporada.



Recomanacions berenar

Triar dos opcions del grup anterior alternant amb l'elecció del matí.

Exemple berenar:

Iogurt amb cereals.



Beguda

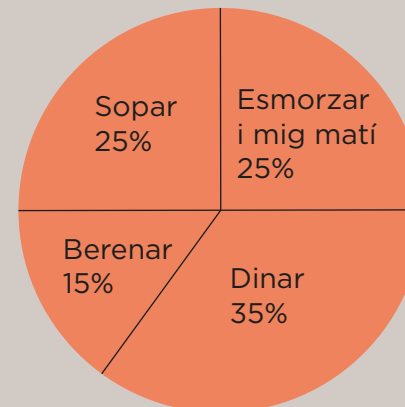
Millor elecció l'aigua.

Recomanacions pels sopars

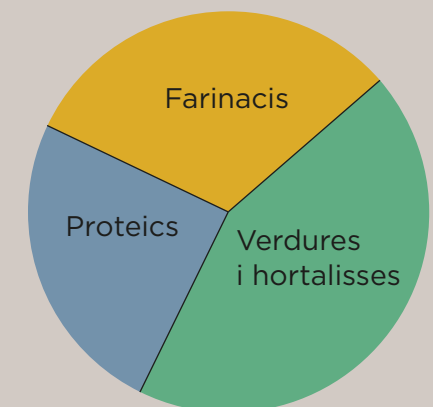
	Si dinem	Podem sopar
primer	Llegums	→ Verdures i hortalisses, cereals
	Cereals o fècules	→ Llegums, verdures i hortalisses
	Verdures	→ Cereals, fècules, verdures
segon	Carn	→ Ou o peix o llegums
	Ou	→ Carn o peix o llegums
	Peix	→ Carn o ou o llegums
	Llegums	→ Carn o ou o peix
postres	Fruita	→ Fruita o lactis
	Lactis	→ Fruita

En cas d'intolerància o al·lèrgia a qualsevol aliment, s'ha de substituir aquest per un de permès que aporti els mateixos nutrients, amb l'objectiu de mantenir una alimentació saludable.

PERCENTATGE ENERGÈTIC DE CADA ÀPAT



ÀPAT SALUDABLE



Font: Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT).