

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				2	3		4		
				Arròs amb tomàquet Croquetes Amanida variada Fruita del temps Pa		Sopa d'au i verdures Lluç al forn amb patates Lacti Pa		Mongeta tendra amb patates Hamburguesa a la planxa Carbassó a la planxa Fruita del temps Pa	
				Pa amb formatget		Lacti / Pa		Pa amb xocolata	
				770 Kcal 14,2g Prot 27,6g Lip 114,9g Hc		540 Kcal 23,5g Prot 23,2g Lip 58,7g Hc		500 Kcal 28,1g Prot 23,3g Lip 41,9g Hc	
7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Espaguetis carbonara Llom a la planxa Alberginia fregida Fruita del temps Pa	Cigrons guisats Botifarra a la planxa Amanida variada Fruita del temps Pa	Mongeta tendra amb patates Lluç arrebossat Amanida variada Fruita del temps Pa	Crema de verdures Gall d'indi a la planxa Patates fregides Lacti Pa	Arròs tres delícies Pollastre rostit Patates Xips Fruita del temps Pa					
Pa amb formatget	Fruita	Pa amb formatget	Fruita						
757 Kcal 32g Prot 31,8g Lip 83,2g Hc	657 Kcal 27,4g Prot 34,5g Lip 73,4g Hc	506 Kcal 22,1g Prot 23,7g Lip 48,5g Hc	648 Kcal 28,4g Prot 20,9g Lip 83,8g Hc	802 Kcal 44,8g Prot 23,1g Lip 101,8g Hc					
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Llenties estofades Hamburguesa a la planxa Amanida variada Fruita del temps Pa	Sopa d'au i verdures Llom a la planxa Carbassó a la planxa Fruita del temps Pa	Arròs amb tomàquet Raves de calamar Amanida variada Fruita del temps Pa	Crema de verdures Pollastre rostit Patates al forn Lacti Pa	Espirals amb tomàquet Gall d'indi a la planxa fruita del temps Pa					
Pa amb formatget	Fruita	Pa amb formatget	Fruita	Pa amb xocolata					
625 Kcal 39,5g Prot 24,2g Lip 66g Hc	468 Kcal 23,4g Prot 21,7g Lip 44,6g Hc	784 Kcal 19,8g Prot 31,6g Lip 103,1g Hc	713 Kcal 45,2g Prot 24,2g Lip 75,4g Hc	585 Kcal 27,3g Prot 14,9g Lip 83,2g Hc					
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Mongeta tendra amb patates Salsitxes amb tomàquet Patates Xips Fruita del temps Pa	Cigrons guisats Llom a la planxa Fruita del temps Pa	Crema de pastanaga Pollastre rostit Patates fregides Fruita del temps Pa	Macarrons amb tomàquet Ous farcits Amanida variada Lacti Pa	Arròs tres delícies Lluç al forn amb patates Fruita del temps Pa					
Pa amb formatget	Fruita	Pa amb formatget	Fruita	Pa amb xocolata					
650 Kcal 20,7g Prot 34,5g Lip 61g Hc	514 Kcal 33,9g Prot 19,5g Lip 64,9g Hc	665 Kcal 41,6g Prot 21,9g Lip 75,3g Hc	775 Kcal 30,1g Prot 32,6g Lip 90g Hc	747 Kcal 25,1g Prot 24,5g Lip 105,8g Hc					
28	29	30							
Espaguetis amb tomàquet Lluç arrebossat Amanida variada Fruita del temps Pa	Llenties estofades Llom a la planxa Alberginia fregida Fruita del temps Pa	Mongeta tendra amb patates Mandonguilles en salsa Jardinera Fruita del temps Pa							
Pa amb formatget	Fruita	Pa amb formatget							
702 Kcal 26,3g Prot 25,8g Lip 90,1g Hc	673 Kcal 37,4g Prot 29,8g Lip 67,3g Hc	547 Kcal 18,5g Prot 25,2g Lip 58,5g Hc							



ALIMENTAR EDUCANDO





alimentación saludable

Empezar: innovar, probar, saborear y disfrutar con la comida.

Repartiendo los alimentos en varias comidas al día

Sugerencia para las cenas

Lunes/Diluns	Martes/Dimarts	Miércoles/Dimecre	Jueves/Dijous	Viernes/Divendre
		2	3	4
		Verdura/Verdura Huevo/Ou Fruta/Fruita	Verdura/Verdura Carne/Carn Fruta/Fruita	Arroz/Arrós Pescado/Peix Fruta/Fruita
7	8	9	10	11
Verdura/Verdura Pescado/Peix Fruta/Fruita	Verdura/Verdura Huevo/Ou Fruta/Fruita	Arroz/Arrós Carne/Carn Fruta/Fruita	Pasta/Pasta Huevo/Ou Fruta/Fruita	Verdura/Verdura Pescado/Peix Fruta/Fruita
14	15	16	17	18
Verdura/Verdura Huevo/Ou Fruta/Fruita	Pasta/Pasta Pescado/Peix Fruta/Fruita	Verdura/Verdura Carne/Carn Fruta/Fruita	Arroz/Arrós Pescado/Peix Fruta/Fruita	Verdura/Verdura Huevo/Ou Fruta/Fruita
21	22	23	24	25
Pasta/Pasta Pescado/Peix Fruta/Fruita	Verdura/Verdura Huevo/Ou Fruta/Fruita	Arroz/Arrós Pescado/Peix Fruta/Fruita	Verdura/Verdura Carne/Carn Fruta/Fruita	Verdura/Verdura Huevo/Ou Fruta/Fruita
28	29	30		
Verdura/Verdura Carne/Carn Fruta/Fruita	Verdura/Verdura Pescado/Peix Fruta/Fruita	Pasta/Pasta Huevo/Ou Fruta/Fruita		

La cena ha de complementar el resto de ingestas del día, por lo que deberá de estar compuesta por grupos de alimentos que no se hayan consumido en la

Se deberá huir de preparaciones culinarias muy calóricas y se elegirán formas de cocinado que no añadan mucha grasa: plancha, horno, etc....