

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				2	Arròs amb tomàquet Croquetes Amanida variada Fruita del temps Pa Pa amb pernil dolç	3	Sopa d'au i verdures Lluç al forn amb patates Lacti Pa Fruita	4	Mongeta tendra amb patates Hamburguesa a la planxa Carbassó a la planxa Fruita del temps Pa Llet amb galetes
					770 Kcal 14,2g Prot 27,6g Lip 114,9g Hc		540 Kcal 23,5g Prot 23,2g Lip 58,7g Hc		506 Kcal 28,4g Prot 24,1g Lip 44g Hc
7	Espaguetis amb tomàquet Trita francesa Alberginia fregida Fruita del temps Pa Pa amb formatget	8	Cigrons guisats Botifarra a la planxa Amanida variada Fruita del temps Pa logurt	9	Mongeta tendra amb patates Lluç al forn amb patates Fruita del temps Pa Pa amb pernil dolç	10	Crema de verdures Gall d'indi a la planxa Patates fregides Lacti Pa Fruita	11	Arròs amb tomàquet Pollastre rostit Patates Xips Fruita del temps Pa Llet amb galetes
	713 Kcal 19,3g Prot 31,3g Lip 87g Hc		657 Kcal 27,4g Prot 34,5g Lip 73,4g Hc		388 Kcal 21,2g Prot 13g Lip 43,7g Hc		617 Kcal 27,2g Prot 20,6g Lip 78,1g Hc		799 Kcal 43,2g Prot 22,9g Lip 102,8g Hc
14	Llenties estofades Hamburguesa a la planxa Amanida variada Fruita del temps Pa Pa amb formatget	15	Sopa d'au i verdures Trita francesa Carbassó a la planxa Fruita del temps Pa logurt	16	Arròs amb tomàquet Lluç al forn amb patates Fruita del temps Pa Pa amb pernil dolç	17	Crema de verdures Pollastre rostit Patates al forn Lacti Pa Fruita	18	Espirals amb tomàquet Gall d'indi a la planxa Fruita del temps Pa Llet amb galetes
	631 Kcal 39,8g Prot 25g Lip 68,1g Hc		443 Kcal 13,2g Prot 21,9g Lip 47,6g Hc		744 Kcal 23,6g Prot 24,3g Lip 106,9g Hc		713 Kcal 45,2g Prot 24,2g Lip 75,4g Hc		663 Kcal 29,7g Prot 15g Lip 98,7g Hc
21	Mongeta tendra amb patates Salsitxes amb tomàquet Patates Xips Fruita del temps Pa Pa amb formatget	22	Cigrons guisats Lluç al forn amb patates Fruita del temps Pa logurt	23	Crema de pastanaga Pollastre rostit Patates fregides Fruita del temps Pa Pa amb pernil dolç	24	Macarrons amb tomàquet Trita francesa Amanida variada Lacti Pa Fruita	25	Arròs tres delícies Lluç al forn amb patates Fruita del temps Pa Llet amb galetes
	650 Kcal 20,7g Prot 34,5g Lip 61g Hc		463 Kcal 30,5g Prot 13,8g Lip 68,5g Hc		665 Kcal 41,6g Prot 21,9g Lip 75,3g Hc		722 Kcal 22,4g Prot 28,7g Lip 90,7g Hc		747 Kcal 25,1g Prot 24,5g Lip 105,8g Hc
28	Espaguetis amb tomàquet Lluç al forn amb patates Fruita del temps Pa Pa amb formatget	29	Llenties estofades Trita francesa Alberginia fregida Fruita del temps Pa logurt	30	Mongeta tendra amb patates **Albóndigas mixtas caseras en salsa Jardinera Fruita del temps Pa Pa amb pernil dolç				
	633 Kcal 25,9g Prot 20,3g Lip 85,6g Hc		648 Kcal 27,2g Prot 30g Lip 70,3g Hc		609 Kcal 24,9g Prot 30,9g Lip 55,1g 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....