



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	Valor nutricional:
2 Mongeta verda amb patata Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i tomàquet Pera	3 Arròs amb tomàquet Filet de tilapia a la planxa amb enciam i pastanaga Maduixes amb nata	4 Sopa de pasta Llom a la planxa amb tomàquet i olives logurt	5 Llenties guisades Cuixes de pollastre al forn amb enciam i olives Plàtan	6 Espaguetis a la bolonyesa Truita amb enciam i blat de moro Taronja	CAL: 2553 PT: 125 g HC: 261 g LIP: 111 g
9 Crema de pastanaga Pit de pollastre a la planxa amb patates xips Pera	10 Macarrons a la napolitana Filet de lluç a la romana amb enciam i olives Flam	11 Arròs a la cassola Truita amb enciam i pastanaga Poma	12 Cigrons amanits Bistec amb enciam i blat de moro logurt	13 Sopa de pasta Mandonguilles a la jardinera amb patata dau Kiwi	CAL: 3035 PT: 137 g HC: 301 g LIP: 141 g
16 FESTIU	17 Sopa de pasta Botifarra de porc amb enciam i olives Meló	18 Arròs amb tomàquet Filet de tilapia al forn amb enciam i pastanaga Poma	19 Gaspatxo Pastís de patates logurt	20 Crema de verdures Pizza de pernil Pera	CAL: 2300 PT: 83 g HC: 273 g LIP: 95 g
23 Espirals a la carbonara Truita a la francesa amb enciam Plàtan	24 Puré de carbassó Filet de llom a la planxa amb enciam i tomàquet logurt	25 Amanida de pasta Pit de pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga Síndria	26 Paella de peix Filet de tilapia a la planxa amb enciam i blat de moro Pera	27 Mongetes blanques Vedella rostida amb enciam i olives Plàtan	CAL: 3247 PT: 141 g HC: 302 g LIP: 163 g
30 Arròs tres delícies Llom de lluç al forn amb enciam i pastanaga Poma	31 Cigrons Pit de pollastre arrebossat amb enciam i blat de moro Taronja				CAL: 1264 PT: 56 g HC: 147 g LIP: 50 g



RECOMANACIONS PER SOPAR:

El sopar ha d'estar format per un primer, un segon plat amb acompanyament, postres, pa i aigua. Ha de ser lleuger i complementari al dinar, segons la taula presentada; no obstant, s'hauria de consumir mínim 2 dies a la setmana peix i plats a base d'ou. La resta carn, compaginant la vermella i la blanca.

Tots els dies el sopar ha de contenir verdures i hortalisses, a poder ser, crues i de temporada per aprofitar les vitamines que contenen, ja sigui com a guarnició o com a primer plat.

Les postres poden ser a base de làctic i fruita, preferentment iogurt si per dinar hem ingerit fruita.

Si hem dinat:

PRIMER PLAT	Pasta, arròs o llegum
	Verdures o hortalisses
SEGON PLAT	Carn
	Peix o ou
POSTRES	Fruita
	Làctic

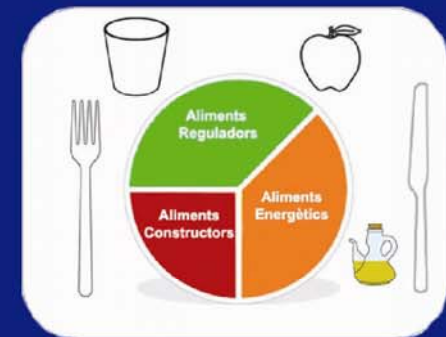


Podem sopar...:

PRIMER PLAT	Verdures o hortalisses
	Pasta o arròs
SEGON PLAT	Peix o ou
	Carn
POSTRES	Làctic
	Fruita

CONSELLS SALUDABLES

Mètode plat



El mètode plat és una forma visual molt fàcil per seguir una dieta equilibrada i variada a l'hora de dinar o sopar.

En el cas dels nens i nenes en l'etapa escolar, els plats principals han d'estar compostats:

- Una quarta part d'**aliments constructors** (*proteïna*) que ajuden en el creixement corporal i en la construcció de teixits corporals. Exemples: carn, peix, ous o làctics.

- La resta del plat està composta, en parts iguals, per:

1) **Aliments reguladors** (*fruites i hortalisses*) que són rics en vitamines i minerals, per tant, ajuden en el sistema de defensa.

2) **Aliments energètics** (*hidrats de carboni i greixos*) que aporten energia per poder dur a terme activitats físiques i intel·lectuals. Exemple: pa, pasta, arròs, llegums, patata, oli d'oliva i fruits secs.

SAPS QUE..... Les fruites considerades de temporada a la primavera són:

