



# Vedruna Tona

Mes: Abril Curs: 2015-2016

Entra a... [www.Ho.stesa.com](http://www.Ho.stesa.com)

Usuari: vedruna tona

Contrasenya: 8026



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	Valor nutricional:
				1 Patates i pèsols Vedella rostida amb verdures Poma	CAL: 818 PT: 24 g HC: 39 g LIP: 62 g
4 Sopa de pistons Mandonguilles mixtes a la jardinera amb patata dau Pera	5 Arròs amb tomàquet Llom de lluç al forn amb enciam i pastanaga Poma	6 Mongetes blanques Cuixes de pollastre al forn amb enciam Plàtan	7 Raviolis amb tomàquet Trita a la francesa amb tomàquet i olives logurt	8 Purè de verdures Bistec de vedella amb enciam i blat de moro Taronja	Valor nutricional: CAL: 2746 PT: 130 g HC: 258 g LIP: 132 g
11 Macarrons a la napolitana Pit de pollastre a la planxa amb enciam i tomàquet Kiwi	12 Verdura saltejada amb pernil salat Trita de formatge amb enciam i olives logurt	13 Arròs a la cassola Filet de tilapia al forn amb tomàquet Pera	14 Crema de carbassa Pizza Poma	15 Caldo Llom a la planxa amb patates xips Plàtan	Valor nutricional: CAL: 2865 PT: 124 g HC: 305 g LIP: 127 g
18 Mongetes verdes amb patates Salsitxes de porc amb enciam Pinya en almívar	19 Espirals a la carbonara Llom de lluç a la romana amb tomàquet Plàtan	20 Crema de carbassó Cuixes de pollastre al forn amb enciam logurt	21 Cigrons amanits Bistec a la planxa amb enciam Poma	22 Arròs amb tomàquet Pollastre al forn amb patates rosses Fruita amb xocolata	Valor nutricional: CAL: 3102 PT: 131 g HC: 307 g LIP: 149 g
25 Llenties estofades Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet Pera	26 Sopa de galets Rostit de vedella amb enciam Poma	27 Fideus a la cassola Tilapia al forn amb enciam i olives Taronja	28 Mongetes verdes amb pernil dolç Trita de patates amb tomàquet blat de moro logurt	29 Amanida d'arròs Botifarra al forn amb patates xips Plàtan	Valor nutricional: CAL: 2910 PT: 130 g HC: 287 g LIP: 137 g

\* Els llegums i les pastes servides són ecològics.



## 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:

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



### Podem sopar...:

<b>PRIMER PLAT</b>	Verdures o hortalisses Pasta o arròs
<b>SEGON PLAT</b>	Peix o ou Carn
<b>POSTRES</b>	Làctic Fruita

# CONSELLS SALUDABLES



## La piràmide nutricional

La piràmide de l'alimentació saludable representa quina és la freqüència amb què s'han de consumir els diferents grups d'aliments. D'aquesta manera podem classificar:

- **Aliments de consum diari:** fruites, verdures, oli d'oliva, làctics i cereals.
- **Aliments de consum setmanal:** carn, peix, ous, llegum i fruita seca.
- **Aliments de consum ocasional:** begudes ensucrades, embotits, brioixeria, galetes, mantega i llaminadures.

També recomana l'aigua com a beguda principal en la dieta, ja que és important tenir una bona hidratació. A més, és important seguir una vida activa mitjançant exercici físic i activitats esportives a diari.

## SAPS QUE.....



La limanda és un tipus de peix blanc que pertany a la mateixa família que el llenguado. Nutricionalment, és un peix poc greixós, amb alt valor proteic i que ens aporta vitamines com la E, B3, B6 i B9 importants pel sistema immunitari.

