



Vedruna Tona

Mes: Juny Curs: 2015-2016

Entra a... www.Holstesa.com

Usuari: vedruna tona

Contrasenya: 8026



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	Valor nutricional:
		1 Espaguetis amb tomàquet i formatge Filet de tilapia al forn amb enciam i olives Poma	2 Amanida de patates, tonyina, blat de moro i olives Trita de carbassó amb tomàquet amanit Flam	3 Puré de pastanaga Rodó de vedella amb patates xips Maduixes	CAL: 1678 PT: 76 g HC: 149 g LIP: 86 g
6 Paella Llom a la planxa amb enciam i pastanaga Pera	7 Cigrons Cuixes de pollastre al forn amb enciam i blat de moro Plàtan	8 Espirals a la carbonara Filet de lluç al forn amb enciam i olives Poma	9 Gaspatxo Pit de pollastre arrebossat amb enciam i pastanaga Maduixes	10 Amanida russa Filet de truita a la planxa amb enciam i blat de moro logurt	Valor nutricional: CAL: 3011 PT: 141 g HC: 267 g LIP: 152 g
13 Llenties Salsitxes de porc amb enciam i pastanaga Kiwi	14 Sopa de pasta Bistec de vedella amb tomàquet Síndria	15 Fideus a la cassola Filet de tilapia al forn amb enciam Pera	16 Amanida d'arròs Trita amb tomàquet logurt	17 Crema de verdures Pit de pollastre amb enciam i olives Maduixes	Valor nutricional: CAL: 2718 PT: 128 g HC: 285 g LIP: 117 g
20 Macarrons a la napolitana Trita amb enciam i olives Poma	21 DINAR ESPECIAL FINAL DE CURS Amanida variada Pit de pollastre arrebossat amb patates Refresc i gelat	22	23	24	Valor nutricional: CAL: 1259 PT: 41 g HC: 121 g LIP: 67 g
27	28	29 BON ESTIU !!!!!	30		Valor nutricional: CAL: PT: HC: LIP:

* 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:

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



Arriba la calor, cal hidratar-se!

L'aigua és essencial per la vida i mantenir una correcta hidratació és important per a la salut física i mental.

Ara que arriba l'estiu i la temperatura de l'ambient augmenta, les nostres necessitats hídriques també augmenten. Per tal d'aconseguir una hidratació saludable:

- No s'ha d'esperar a tenir sensació de set per beure.
- S'ha de triar preferentment aigua davant la resta de begudes. No substituir-la per begudes ensucrades.
- Cal augmentar la ingesta d'aigua en ambients calorosos i abans, durant i després de l'exercici.
- Aliments com les verdures, fruites i hortalisses ens ajuden a aconseguir una adequada hidratació pel seu contingut d'aigua.

SAPS QUE.....

Les llegums són:

- Riques en fibra
- Riques en proteïna
- Riques en hidrats de carboni
- Baixes en greixos

Exemples de llegums: llenties, cigrons, mongetes seques, pèsols, faves i soja.

