

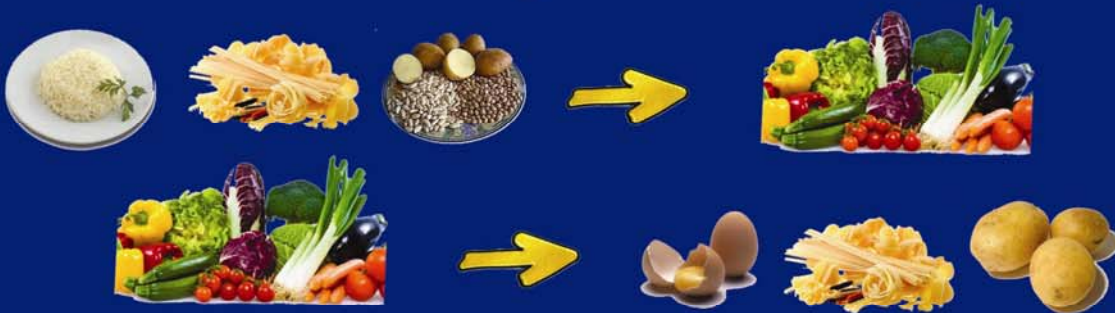


DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	Valor nutricional:
<b>2</b> Sopa de pistons Librets de llom amb enciam i tomàquet Poma	<b>3</b> Arròs amb tomàquet Truita de formatge amb enciam i pastanaga Pera	<b>4</b> Verdura saltejada amb pernil Bistec de vedella a la planxa amb enciam i tomàquet Plàtan	<b>5</b> Macarrons a la napolitana Lluç al forn amb enciam i blat de moro Raïm	<b>6</b> Cigrons Pit de pollastre a la planxa amb enciam i olives logurt	CAL: 2988 PT: 132 g HC: 286 g LIP: 138 g
<b>9</b> Patates i pèsols Llom a la planxa amb enciam i pastanaga Poma	<b>10</b> Fideus a la cassola amb peix Tilapia al forn amb enciam i olives Mandarina	<b>11</b> Llenties estofades amb xoriço Pizza logurt	<b>12</b> Arròs a la cassola Truita a la francesa amb enciam i blat de moro Pera	<b>13</b> Puré de carbassa Canelons de carn amb enciam i tomàquet Plàtan	CAL: 3137 PT: 198 g HC: 340 g LIP: 172 g
<b>16</b> Tallarins a la bolonyesa Truita de carbassó amb enciam i blat de moro logurt	<b>17</b> Mongetes blanques Cuixes de pollastre amb enciam i olives Plàtan	<b>18</b> Arròs amb tomàquet Lluç arrebossat amb enciam i pastanaga Poma	<b>19</b> JORNADA FRANCESA "Belle femme" (crema de porros calenta) "Crôque monsieur" amb enciam i tomàquet Lionese (lioneses)	<b>20</b> Sopa de fideus Bistec de vedella amb salsa a la jardineria Mandarina	CAL: 3007 PT: 122 g HC: 310 g LIP: 135 g
<b>23</b> Arròs a la cassola amb peix Filet de tilapia al forn amb enciam i olives Plàtan	<b>24</b> Llenties estofades amb xoriço Truita a la francesa amb enciam i tomàquet logurt	<b>25</b> Espaguetis amb tomàquet, tonyina i formatge Llom a la planxa amb enciam i pastanaga Poma	<b>26</b> Sopa Vedella rostida amb enciam i blat de moro Mandarina	<b>27</b> Trinxat de la Cerdanya amb rostes casolanes Pit de gall dindi a la planxa amb enciam Pera	CAL: 3046 PT: 131 g HC: 270 g LIP: 152 g
<b>30</b> FESTIU					CAL: PT: HC: LIP:

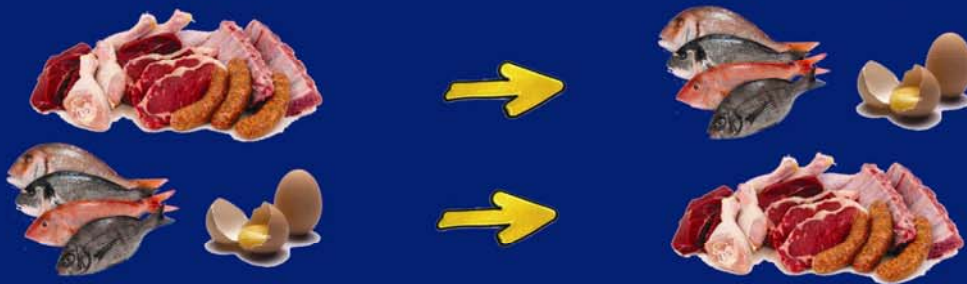
# Recomanacions per sopar:

Si hem dinat... → Soparem:

## 1rs plats



## 2ns plats



## Postres



Consells saludables



Com prevenir l'obesitat

1) Fomentant una alimentació saludable

1.1) A través d'una dieta equilibrada. No hi ha aliments bons ni dolents sino una dieta ben o mal equilibrada.



És important, entre moltes altres recomanacions nutricionals, moderar el consum de dolços, llaminadures i refrescs, i reduir el consum de sal.

2) Promovent l'activitat física

2.1) S'ha de realitzar diàriament, com a mínim, 30 minuts d'activitat física de intensitat moderada.

Per a una vida sana!

