



Vedruna Tona

Mes: **Setembre** Curs: **2016-2017**

Entra a... www.Hostesa.com

Usuari: vedruna tona
Contrasenya: 8026



| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|---|--|--|--|
| | | | 1 | 2 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Arròs amb tomàquet Calamars a la romana amb enciam i pastanaga Poma | Llenties ecològiques estofades Llom a la planxa amb enciam Pera | Macarrons ecològics a la napolitana (tomàquet i formatge) Truita a la francesa amb enciam i tomàquet Pa integral logurt | Mongeta verda amb pernil Cuixes de pollastre al forn amb enciam Plàtan | Amanida de patates amb ou, tomàquet i olives Llom de lluç al forn amb enciam i olives Kiwi |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| Crema de verdures (carbassó, patata, ceba, pastanaga i mongeta verda) Llibrets de llom amb enciam i tomàquet Taronja | Amanida de pasta ecològica (tomàquet, blat de moro, ceba, surimi i olives) Truita de pernil amb enciam Plàtan | Cigrons ecològics bullits Vedella rostida a la jardineria Pa integral Poma | Sopa de pasta ecològica Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet logurt | Paella de peix Tilapia al forn amb enciam i olives Pera |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| Espaguetis ecològics a la bolonyesa (carn picada i tomàquet) Llom de lluç al forn amb tomàquet Poma | Arròs amb tomàquet Pit de pollastre arrebossat amb patata dau Kiwi | Crema de pastanaga Pizza de pernil dolç amb enciam i tomàquet Pa integral logurt | Sopa de fideus ecològics Rodó de vedella amb enciam i tomàquet Plàtan | Cigrons ecològics bullits Truita de carbassó amb enciam i tomàquet Pera |

Valor nutricional:

CAL:
PT:
HC:
LIP:

Valor nutricional:

CAL:
PT:
HC:
LIP:

Valor nutricional:

CAL: 2729
PT: 116 g
HC: 254 g
LIP: 138 g

Valor nutricional:

CAL: 3262
PT: 136 g
HC: 292 g
LIP: 172 g

Valor nutricional:

CAL: 3152
PT: 128 g
HC: 355 g
LIP: 134 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



2016

ANY INTERNACIONAL
DELS LLEGUMS

A gairebé totes les comarques de Catalunya es cultiva algun tipus de llegum. Entre els llegums secs més coneguts hi ha les mongetes seques o fesols, les llenties, els cigrons i la soja, mentre que els llegums frescos més habituals són els pèsols i les faves.

Pel que fa a la composició nutricional, els llegums contenen: fibra, vitamines, minerals, antioxidants, proteïnes, hidrats de carboni i són baixos en nutrients que es recomana limitar: sal, greixos saturats i sucres.

El consum de llegums pot generar flatulències, ja que contenen fibres indigeribles però per reduir l'aparició de gasos indesitjables, es recomana coure'ls bé (consell: remullar-los durant unes 6-12 hores abans de coure). Cal recordar que l'organisme es va adaptant a la presència d'aquest tipus de fibres, i cada vegada són més ben tolerades i generen, per tant, menys gasos.

Les guies alimentàries recomanen incloure els llegums entre dues i quatre vegades a la setmana, per seguir una alimentació saludable i equilibrada.



SAPS QUE.....

Ens pots trobar a Instagram amb el perfil Hostesa on pengem fotografies dels plats que s'elaboren en les nostres escoles, productes frescos i de temporada, tallers que realitzen els nostres equips de monitors amb els nens i nenes...

SEGUEIX-NOS!

