

Dilluns

11 Espaguetis amb sofregit de tomàquet i orenga
Croquetes de pollastre
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

Kcal: 844 Lip: 32,64 Prot: 16,60 HC: 122,24

Dimarts

12 Crema de pastanaga
Pollastre al curri
Cuscús
Iogurt i Pa

Kcal: 854 Lip: 28,59 Prot: 71,60 HC: 78,04

Dimecres

13 Patata xafada amb bròquil
Lluç al forn
Xampinyons saltats
Fruita variada i Pa

Kcal: 434 Lip: 18,47 Prot: 23,37 HC: 44,95

Dijous

14 Llenties estofades amb verdures
Salsitxes de porc al forn
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

Kcal: 824 Lip: 37,57 Prot: 40,22 HC: 84,02

Divendres

15 Arròs amb bolets, ceba i formatge
Truita de tonyina
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa

Kcal: 764 Lip: 28,26 Prot: 25,44 HC: 106,85

18 Sopa d'au amb pasta fina eco
Mandonguilles amb sípia
Fruita variada i Pa

Kcal: 679 Lip: 36,28 Prot: 28,30 HC: 60,93

19 Trinxat de col i patata
Rodó de gall d'indi
Daus de carabassó
Iogurt i Pa

Kcal: 561 Lip: 28,18 Prot: 31,58 HC: 46,53

20 Arròs amb tomàquet
Salmó al forn a la llimona
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa

Kcal: 829 Lip: 30,58 Prot: 34,68 HC: 108,58

21 Crema de verdures
Fricandó de vedella a la jardinera
Fruita variada i Pa

Kcal: 515 Lip: 15,66 Prot: 29,71 HC: 65,38

22 Cigrons estofats amb verdures
Truita de carabassó
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

Kcal: 727 Lip: 27,74 Prot: 24,22 HC: 90,79

25 Patates estofades amb verdures
Lluç al forn
Patata dau
Fruita variada i Pa

Kcal: 606 Lip: 19,59 Prot: 26,50 HC: 85,17

26 Espirals eco a la italiana
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa

Kcal: 736 Lip: 22,92 Prot: 33,64 HC: 99,93

27 Llenties estofades amb verdures
Truita de patates
Xampinyons saltats
Fruita variada i Pa

Kcal: 661 Lip: 20,85 Prot: 24,90 HC: 94,74

28 Arròs a la camperola
Cinta de llong al forn
Amanida d'enciam i remolatxa
Postres Casolans de l'Àngeles

Kcal: 558 Lip: 17,83 Prot: 22,48 HC: 81,04

29 Mongeta verda amb patata
Pizza de tonyina i olives casolana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

Kcal: 582 Lip: 21,26 Prot: 18,64 HC: 80,68



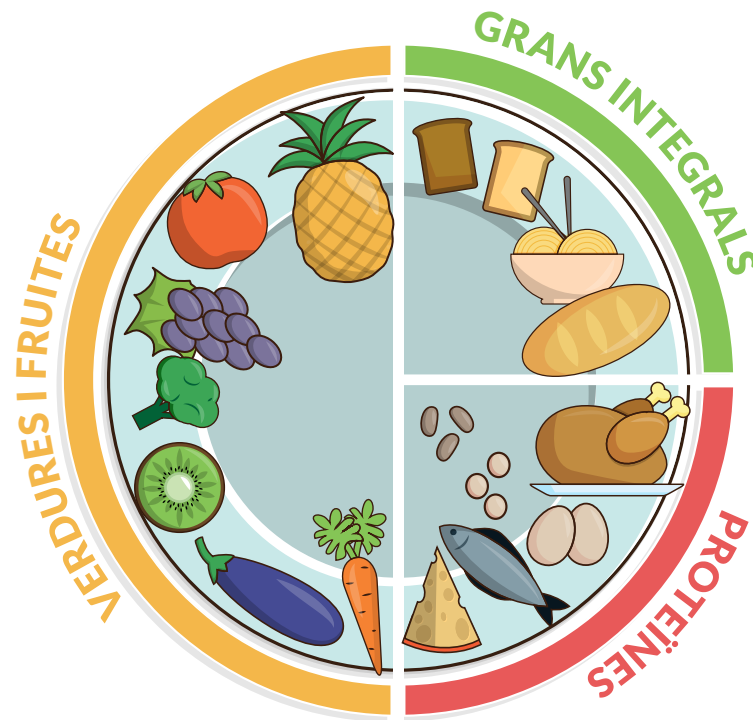
MÈTODE DEL PLAT SALUDABLE mediterrànea

Aquest plat constitueix una eina pràctica per ajudar-nos a saber com ha de ser una alimentació saludable, de tal forma que podem crear àpats saludables i equilibrats.

Dona-li color al teu plat i prova sabors nous
La meitat del plat ha d'estar compostat per **verdures i fruites**

Els cereals, suposen un quart del plat
Millor **integrals** que refinats, pel seu efecte sobre els nivells de sucre i insulina

Les proteïnes conformen l'altre quart del plat
Les llegums i els fruits secs naturals, són fonts de proteïnes saludables i versàtils



Begudes

Evita les begudes ensucrades i limita els productes làctics i el suc de fruita natural



Olis amb moderació

Escull olis vegetals saludables com el d'oliva, gira-sol, blat de moro, soja, ...



Activitat física

Recorda mantenir-te actiu

Recomanacions de sopars

És l'últim àpat que realitzem cada dia, però no per això és el menys important, per tant, per portar-ho a terme d'una manera adequada hem de seguir les següents pautes:

pasta arròs	patata	llegum	verdura
verdura	pasta arròs	patata	llegum
carn	peix	ou	
peix	carn	ou	
ou	peix	carn	
fruita			làctic
làctic			fruita

Exemple de sopar amb plat únic

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Verdures saltades amb tires de vedella i salsa de soja i arròs integral	Saltat de verdures amb ou i tallarines (fideus d'arròs, pasta integral,...)	Quiche de porros i bròquil amb tomàquets xerri fornejats (la quiche porta ou com a proteïna)	Entrepà (integral, multicereal, sègol,) de verdures rostides i formatge (de cabra, edam, fresc...) Es pot afegir una mica de pesto	Torrada d'avocat amb tonyina i tires de pebrot vermell	Coca d'espinacs i ceba amb formatge fresc i nous	Espaguetis (integral) amb carabassó i gambes

Dilluns

11 Espaguetis eco amb sofregit de tomàquet i orenga
Pit de pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

Dimarts

12 Crema de pastanaga
Pollastre al curri
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt desnatat i Pa

Dimecres

13 Patata xafada amb bròquil
Lluç al forn
Xampinyons saltats
Fruita variada i Pa

Dijous

14 Llenties estofades amb verdures
Pit de gall d'indi a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

Divendres

15 Arròs amb bolets
Truita francesa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa

18 Sopa d'au amb pasta fina eco
Lluç amb picada d'all i julivert
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa

19 Trinxat de col i patata
Rodó de gall d'indi
Daus de carabassó
logurt desnatat i Pa

20 Arròs amb tomàquet
Salmó al forn a la llimona
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa

21 Crema de verdures
Pit de pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

22 Cigrons estofats amb verdures
Truita francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

25 Patates estofades amb verdures
Lluç al forn
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

26 Espirals eco a la italiana
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa

27 Llenties estofades amb verdures
Truita francesa
Xampinyons saltats
Fruita variada i Pa

28 Arròs a la camperola
Cinta de llom al forn
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt desnatat i Pa

29 Mongeta verda amb patata
Pit de pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa



Dilluns

11 Espaguetis eco amb sofregit de tomàquet i orenga
Croquetes de bacallà
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

18 Pasta saltada amb verdures
Lluç amb picada d'all i julivert
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa

25 Patates estofades amb verdures
Lluç al forn
Patata dau
Fruita variada i Pa

Dimarts

12 Crema de pastanaga
Truita francesa
Amanida d'enciam i blat de moro
Iogurt i Pa

19 Trinxat de col i patata
Truita de formatge
Daus de carabassó
Iogurt i Pa

26 Espirals eco a la italiana
Remenat d'ous
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa

Dimecres

13 Patata xafada amb bròquil
Lluç al forn
Xampinyons saltats
Fruita variada i Pa

20 Arròs amb tomàquet
Salmó al forn a la llimona
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa

27 Llenties estofades amb verdures
Truita de patates
Xampinyons saltats
Fruita variada i Pa

Dijous

14 Llenties estofades amb verdures
Remenat d'ous
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

21 Crema de verdures
Remenat d'ous
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

28 Arròs a la camperola
Palometa amb all i julivert
Amanida d'enciam i remolatxa
Postres Casolans de l'Àngeles

Divendres

15 Arròs amb bolets, ceba i formatge
Truita de tonyina
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa

22 Cigrons estofats amb verdures
Truita de carabassó
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

29 Mongeta verda amb patata
Pizza de tonyina i olives casolana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

Dilluns

11 Espaguetis eco amb sofregit de tomàquet i orenga
Pit de pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

Dimarts

12 Crema de pastanaga
Pollastre al curri
Cuscús
Iogurt i Pa

Dimecres

13 Patata xafada amb bròquil
Lluç al forn
Xampinyons saltats
Fruita variada i Pa

Dijous

14 Llenties estofades amb verdures
Salsitxes de porc al forn
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

Divendres

15 Arròs amb bolets, ceba i formatge
Truita de tonyina
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa

18 Sopa d'au amb pasta fina eco
Mandonguilles amb sípia
Fruita variada i Pa

19 Trinxat de col i patata
Rodó de gall d'indi
Daus de carabassó
Iogurt i Pa

20 Arròs amb tomàquet
Salmó al forn a la llimona
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa

21 Crema de verdures
Fricandó de vedella a la jardinera
Fruita variada i Pa

22 Cigrons estofats amb verdures
Truita de carabassó
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

25 Patates estofades amb verdures
Lluç al forn
Patata dau
Fruita variada i Pa

26 Espirals eco a la italiana
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa

27 Llenties estofades amb verdures
Truita de patates
Xampinyons saltats
Fruita variada i Pa

28 Arròs a la camperola
Cinta de llom al forn
Amanida d'enciam i remolatxa
Iogurt i Pa

29 Mongeta verda amb patata
Pizza de tonyina i olives casolana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa



Dilluns

11 Espaguetis amb sofregit de tomàquet i orenga s/gluten ni ou
Pit de pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa s/gluten

18 Sopa d'au amb pasta fina s/gluten ni ou
Mandonguilles amb sípia

Fruita variada i Pa s/gluten

25 Patates estofades amb verdures
Lluç al forn
Patata dau
Fruita variada i Pa s/gluten

Dimarts

12 Crema de pastanaga

Pollastre al curri
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt i Pa s/gluten

19 Trinxat de col i patata
Rodó de gall d'indi
Daus de carabassó
logurt i Pa s/gluten

26 Espirals a la italiana s/gluten ni ou
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa s/gluten

Dimecres

13 Patata xafada amb bròquil

Lluç al forn
Xampinyons saltats
Fruita variada i Pa s/gluten

20 Arròs amb tomàquet
Salmó al forn a la llimona
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa s/gluten

27 Llenties estofades amb verdures
Truita de patates
Xampinyons saltats
Fruita variada i Pa s/gluten

Dijous

14 Llenties estofades amb verdures

Salsitxes de porc al forn
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa s/gluten

21 Crema de verdures
Fricandó de vedella a la jardinera

Fruita variada i Pa s/gluten

28 Arròs a la camperola
Cinta de llom al forn
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt i Pa s/gluten

Divendres

15 Arròs amb bolets, ceba i formatge

Truita de tonyina
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa s/gluten

22 Cigrons estofats amb verdures
Truita de carabassó
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa s/gluten

29 Mongeta verda amb patata
Pit de pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa s/gluten

Dilluns

11 Espaguetis eco amb sofregit de tomàquet i orenga
Pit de pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

Dimarts

12 Crema de pastanaga
Pollastre al curri
Cuscús
Iogurt de soja i Pa

Dimecres

13 Patata xafada amb bròquil
Lluç al forn
Xampinyons saltats
Fruita variada i Pa

Dijous

14 Llenties estofades amb verdures
Salsitxes de porc al forn
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

Divendres

15 Arròs amb bolets
Truita de tonyina
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa

18 Sopa d'au amb pasta fina eco
Mandonguilles amb sípia
Fruita variada i Pa

19 Trinxat de col i patata
Rodó de gall d'indi
Daus de carabassó
Iogurt de soja i Pa

20 Arròs amb tomàquet
Salmó al forn a la llimona
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa

21 Crema de verdures
Fricandó de vedella a la jardinera
Fruita variada i Pa

22 Cigrons estofats amb verdures
Truita de carabassó
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

25 Patates estofades amb verdures
Lluç al forn
Patata dau
Fruita variada i Pa

26 Espirals eco a la italiana
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa

27 Llenties estofades amb verdures
Truita de patates
Xampinyons saltats
Fruita variada i Pa

28 Arròs a la camperola
Cinta de llom al forn
Amanida d'enciam i remolatxa
Iogurt de soja i Pa

29 Mongeta verda amb patata
Pizza de tonyina i olives casolana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa



Dilluns

11 Espaguetis amb sofregit de tomàquet i orenga s/gluten ni ou
Pit de pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

Dimarts

12 Crema de pastanaga

Pollastre al curri
Cuscús
Iogurt i Pa

Dimecres

13 Patata xafada amb bròquil

Lluç al forn
Xampinyons saltats
Fruita variada i Pa

Dijous

14 Llenties estofades amb verdures

Salsitxes de porc al forn
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

Divendres

15 Arròs amb bolets, ceba i formatge

Pit de pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa

18 Sopa d'au amb pasta fina s/gluten ni ou
Lluç amb picada d'all i julivert
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa

19 Trinxat de col i patata
Rodó de gall d'indi
Daus de carabassó
Iogurt i Pa

20 Arròs amb tomàquet
Salmó al forn a la llimona
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa

21 Crema de verdures
Fricandó de vedella a la jardineria

Fruita variada i Pa

22 Cigrons estofats amb verdures
Pit de pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

25 Patates estofades amb verdures
Lluç al forn
Patata dau
Fruita variada i Pa

26 Espirals a la italiana s/gluten ni ou
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa

27 Llenties estofades amb verdures
Pit de gall d'indi a la planxa
Xampinyons saltats
Fruita variada i Pa

28 Arròs a la camperola
Cinta de llonganissa al forn
Amanida d'enciam i remolatxa
Iogurt i Pa

29 Mongeta verda amb patata
Pizza de tonyina i olives casolana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa



Dilluns

11 Espaguetis eco amb sofregit de tomàquet i orenga
Pit de pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

Dimarts

12 Crema de pastanaga
Pollastre al curri
Cuscús
Iogurt i Pa

Dimecres

13 Patata xafada amb bròquil
Pit de gall d'indi a la planxa
Xampinyons saltats
Fruita variada i Pa

Dijous

14 Llenties estofades amb verdures
Salsitxes de porc al forn
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

Divendres

15 Arròs amb bolets, ceba i formatge
Truita francesa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa

18 Sopa d'au amb pasta fina eco
Pit de pollastre a la planxa
Fruita variada i Pa

19 Trinxat de col i patata
Rodó de gall d'indi
Daus de carabassó
Iogurt i Pa

20 Arròs amb tomàquet
Truita francesa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa

21 Crema de verdures
Fricandó de vedella a la jardinera
Fruita variada i Pa

22 Cigrons estofats amb verdures
Truita de carabassó
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

25 Patates estofades amb verdures
Pit de gall d'indi a la planxa
Patata dau
Fruita variada i Pa

26 Espirals eco a la italiana
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa

27 Llenties estofades amb verdures
Truita de patates
Xampinyons saltats
Fruita variada i Pa

28 Arròs a la camperola
Cinta de llom al forn
Amanida d'enciam i remolatxa
Iogurt i Pa

29 Mongeta verda amb patata
Pizza pernil i formatge casolana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa



Dilluns

11 Espaguetis eco amb sofregit de tomàquet i orenga
Croquetes de pollastre
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

Dimarts

12 Crema de pastanaga
Pollastre al curri
Cuscús
Iogurt i Pa

Dimecres

13 Patata xafada amb bròquil
Lluç al forn
Xampinyons saltats
Fruita variada i Pa

Dijous

14 Llenties estofades amb verdures
Salsitxes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

Divendres

15 Arròs amb bolets, ceba i formatge
Truita de tonyina
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa

18 Sopa d'au amb pasta fina eco
Lluç amb picada d'all i julivert
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa

19 Trinxat de col i patata
Rodó de gall d'indi
Daus de carabassó
Iogurt i Pa

20 Arròs amb tomàquet
Salmó al forn a la llimona
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa

21 Crema de verdures
Fricandó de vedella a la jardineria
Fruita variada i Pa

22 Cigrons estofats amb verdures
Truita de carabassó
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

25 Patates estofades amb verdures
Lluç al forn
Patata dau
Fruita variada i Pa

26 Espirals eco a la italiana
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa

27 Llenties estofades amb verdures
Truita de patates
Xampinyons saltats
Fruita variada i Pa

28 Arròs a la camperola
Hamburguesa de pollastre
Amanida d'enciam i remolatxa
Postres Casolans de l'Àngeles

29 Mongeta verda amb patata
Pizza de tonyina i olives casolana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

