



# Vedruna Tona

Mes: **GENER** Curs: **2017-2018**

Revisat per Laia Torrelles, Diplomada en Nutrició i Dietètica. Col·legiada nº CAT001125

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



: Hostesa

Usuari: vedruna tona

Contrasenya: 8026



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	Valor nutricional:
					CAL: PT: HC: LIP:
<b>8</b> Arròs amb tomàquet Croquetes de pernil amb enciam Fruita de temporada	<b>9</b> Mongetes blanques ecològiques estofades Contraçuixa de pollastre a la planxa amb enciam i olives logurt de proximitat	<b>10</b> Crema de pastanaga Filet de bacallà al forn amb patates xips Fruita de temporada	<b>11</b> Fideuà Trita a la francesa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	<b>12</b> Mongeta verda amb patata Llom amb salsa de formatge Fruita de temporada	Valor nutricional: CAL: 2871 PT: 129 g HC: 300 g LIP: 127 g
<b>15</b> Macarrons integrals amb tomàquet i formatge Filet de lluç a la romana amb amanida d'enciam Fruita de temporada	<b>16</b> Cigrons ecològics estofats amb espinacs frescos Pernilets de pollastre al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	<b>17</b> Arròs tres delícies (ou, pernil cuit i pastanaga) Estofat de tonyina amb patata logurt de proximitat	<b>18</b> Crema de carbassó Trita de patates amb tomàquet amanit Fruita de temporada	<b>19</b> Patates i pèsols Mandonguilles amb xampinyons Fruita de temporada	Valor nutricional: CAL: 3368 PT: 136 g HC: 314 g LIP: 173 g
<b>22</b> Mongeta verda, patata i pastanaga Llom arrebossat amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	<b>23</b> Sopa de pasta ecològica Trita de carbassó amb enciam i pastanaga logurt de proximitat	<b>24</b> Arròs amb tomàquet Filet de lluç amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	<b>25</b> Llenties ecològiques amb arròs integral Pit de pollastre a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	<b>26</b> Trinxat de la Cerdanya Rodó de vedella amb bolets Fruita de temporada	Valor nutricional: CAL: 2964 PT: 112 g HC: 272 g LIP: 155 g
<b>29</b> Arròs a la cassola amb verdures Filet de bacallà a l'andalusa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	<b>30</b> Patates a la marinera Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam logurt de proximitat	<b>31</b> Mongetes blanques ecològiques estofades amb xoriç Contraçuixa de pollastre a la planxa amb enciam i cogombre Fruita de temporada			Valor nutricional: CAL: 1667 PT: 82 g HC: 180 g LIP: 68 g



Menús elaborats segons la guia d'alimentació saludable en l'etapa escolar proporcionada per la Generalitat de Catalunya.



## 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

### Per tal de seguir una dieta saludable, cal potenciar...

- El consum de **fruita fresca i de temporada**, com a postres habituals dels àpats i com a complement d'esmorzars i berenars.
- El consum de **verdures i hortalisses de temporada** en el primer plat i/o com a guarnició del segon plat.
- El consum de **llegums i fruita seca**.
- El consum de **farinacis integrals** (pa, pasta, arròs...).
- El consum de **lactis desnatats o semidesnatats** en forma de llet, iogurts i formatges.
- L'ús d'**oli d'oliva**.
- El consum d'**aigua** com a beguda principal.
- Un estil de vida actiu (mitjançant la pràctica d'**activitat física**).

*Recomanacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya.*

## SAPS QUE.....

Hostesa ha fet una nova donació al projecte "Cap nen sense joguina" de La Creu Roja de Catalunya en nom dels seus clients i col·laboradors.



El somriure d'un nen no té preu...

*Gràcies per la vostra confiança!*

