



Vedruna Tona

Mes: **FEBRER** Curs: **2017-2018**

Revisat per Laia Torrelles, Diplomada en Nutrició i Dietètica. Col·legiada n° CAT001125



Entra a... www.Hostesa.com

Usuari: vedruna tona
Contrasenya: 8026



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	Valor nutricional:
			1 Sopa de fideus ecològics Remenat d'ous amb gambes amb tomàquet amanit Pera	2 Patates i pèsols Pernilets de pollastre al forn amb xampinyons Taronja	CAL: 918 PT: 36 g HC: 68 g LIP: 55 g
5 Espaguetis ecològics amb salsa de formatge Filet de lluç al forn amb enciam i pastanaga Kiwi	6 Arròs amb peix Nuggets de pollastre amb enciam Crema de vainilla	7 Cigrons ecològics bullits Botifarra amb ceba al forn Poma	8 Verdura tricolor amb pernil cuit Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet amanit Plàtan	9 Llenties ecològiques estofades Truita de formatge amb enciam i olives Pera	Valor nutricional: CAL: 2635 PT: 123 g HC: 242 g LIP: 130 g
12 Macarrons ecològics amb tomàquet Cuixa de pollastre al forn amb enciam Plàtan	13 Mongeta verda amb patata Bistec de vedella fregit amb xampinyons Taronja	14 Sopa d'arròs Filet de lluç amb patata i ceba al forn Pinya en almívar	15 Crema de verdures Contraçuixa de pollastre a la planxa amb enciam i tomàquet Poma	16 Mongetes blanques ecològiques Truita amb enciam, blat de moro i pastanaga logurt de proximitat	Valor nutricional: CAL: 2670 PT: 127 g HC: 253 g LIP: 127 g
19 Arròs amb tomàquet Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i pastanaga Plàtan	20 Cigrons ecològics bullits Pit de pollastre a la planxa amb enciam logurt de proximitat	21 Trinxat (patata i col) Peix fresc segons mercat amb tomàquet amanit Poma	22 Sopa de pasta ecològica Cuixes de pollastre al forn amb patates fregides Plàtan	23 Llenties ecològiques estofades amb arròs Truita a la francesa amb enciam i pastanaga Kiwi	Valor nutricional: CAL: 2790 PT: 121 g HC: 298 g LIP: 123 g
26 Tallarins ecològics a la carbonara Filet de lluç amb carbassó al forn Plàtan	27 Sopa de peix amb arròs Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet amanit Poma	28 Mongetes blanques ecològiques amb patata Mandonguilles de vedella amb pèsols Taronja			Valor nutricional: CAL: 1684 PT: 84 g HC: 145 g LIP: 84 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:	
PRIMER PLAT	Pasta, arròs o llegum
SEGON PLAT	Verdures o hortalisses
POSTRES	Fruita
	Làctic



Podem sopar...:	
PRIMER PLAT	Verdures o hortalisses
SEGON PLAT	Pasta o arròs
POSTRES	Peix o ou
	Carn
	Làctic
	Fruita

CONSELLS SALUDABLES

La importància del Ferro en la dieta del nen

El ferro és el mineral que utilitza el cos per produir els eritròcits que són els encarregats de transportar l'oxigen a través de la sang. També intervé en processos enzimàtics de l'organisme.

Existeixen aliments que ens poden ajudar a enfortir la presència de ferro en el nostre cos: les carns vermelles, el fetge, els ous, els peixos (salmó i tonyina), les fruites deshidratades, el pa integral, les verdures (bròquil, espinacs, bledes, cols, espàrrecs...), els fruits secs i els llegums.

Fe

SAPS QUE.....

L'arbre guanyador del tercer concurs d'Hostesa ha sigut el creat per els alumnes de l'Escola El Roser de Sant Julià de Vilatorrada.

Gràcies a tothom per participar!

