



# Vedruna Tona

Mes: **SETEMBRE**

Curs: **2017-2018**

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



: Hostesa

Usuari: vedruna tona

Contrasenya: 8026

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



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	Valor nutricional:
					CAL: PT: HC: LIP:
11 FESTIU	12 Arròs amb tomàquet "San Jacobos" amb blat de moro i olives Poma	13 Llenties ecològiques estofades amb verduretes Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i pastanaga ratllada logurt de proximitat	14 Mongeta verda, patata i pastanaga Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet amanit Plàtan	15 Pasta ecològica a la napolitana (tomàquet i formatge) Truita amb formatge amb enciam i blat de moro Meló	Valor nutricional: CAL: 2306 PT: 91 g HC: 267 g LIP: 96 g
18 Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, ceba, surimi i olives) Croquetes de pernil amb amanida d'enciam Síndria	19 Sopa de pasta ecològica Rostit de llom amb xampinyons logurt de proximitat	20 Mongeta verda i patata saltejada amb pernil cuit Cuixes de pollastre al forn amb tomàquet amanit Pera	21 Cigrons ecològics Filet de bacallà amb carbassó al forn Préssec	22 Arròs amb tomàquet Cuixes de pollastre al forn amb enciam i blat de moro Poma	Valor nutricional: CAL: 2517 PT: 113 g HC: 286 g LIP: 143 g
25 Sopa pasta ecològica Llom arrebossat amb tomàquet amanit Meló	26 Arròs amb tomàquet Truita a la francesa amb enciam i pastanaga logurt de proximitat	27 Mongeta verda amb patata Pollastre rostit amb verdures Plàtan	28 Llenties ecològiques estofades Filet de lluç amb ceba al forn Kiwi	29 Crema de carbassó Rostit de vedella amb bolets Poma	Valor nutricional: CAL: 2749 PT: 129 g HC: 247 g LIP: 138 g
					Valor nutricional: CAL: PT: HC: LIP:



Consum de Proximitat



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

Tots els dimecres el pa serà integral

# CONSELLS SALUDABLES

## Tornem a l'escola i al menjador!

Comença un nou curs i des d'Hostesa volem recordar la necessitat de tenir **una alimentació saludable** en l'etapa escolar.

L'alimentació saludable es defineix com suficient, equilibrada, variada, segura, adaptada a la persona i satisfactòria sensorialment.

Per ajudar-vos a aconseguir-ho, us presentem les racions diàries recomanades segons els grups d'aliments:

- Aliments feculents (3-6 racions): pa, patata, arròs, pasta, cereals...
- Verdures i hortalisses (2-3 racions)
- Fruita (2-3 racions)
- Carn, peix, ou i llegums (2-3 racions)
- Llet i derivats (2-4 racions)
- Olis i fruita seca (3-6 racions)
- Dolços i llaminadures (ocasionalment)



## 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

## SAPS QUE.....

Per aconseguir un estil de vida saludable, has de seguir una dieta equilibrada i practicar exercici físic regularment.

