



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	Valor nutricional:
				1 Espirals amb tomàquet Pollastre amb verdures al forn Poma	CAL: 612 PT: 24 g HC: 73 g LIP: 24 g
4 Espaguetis ecològics a la napolitana (tomàquet i formatge) Botifarra amb enciam Kiwi	5 Mongeta verda amb patata Croquetes de pollastre amb tomàquet Iogurt de proximitat	6 <b>FESTIU</b>	7 <b>DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ</b>	8 <b>FESTIU</b>	Valor nutricional: CAL: 1221 PT: 43 g HC: 141 g LIP: 53 g
11 Arròs amb tomàquet Llom arrebossat amb tomàquet i olives Mandarina	12 Cigrons Cuixes de pollastre amb patates xips Pera	13 Macarrons ecològics a la napolitana (tomàquet i formatge) Peix fresc segons mercat amb enciam i pastanaga ratllada Iogurt de proximitat	14 Trinxat de la Cerdanya amb rostes Truita a la francesa amb tomàquet amanit Plàtan	15 Llenties estofades amb xoriço Vedella rostida amb enciam Kiwi	Valor nutricional: CAL: 3473 PT: 139 g HC: 331 g LIP: 176 g
18 Espaguetis integrals a la carbonara Filet de bacallà a la planxa amb enciam i olives Taronja	19 Mongeta verda amb patata Hamburguesa de vedella amb ceba caramel·litzada Poma	20 Mongetes blanques Pizza de pernil Plàtan	21 <b>DIA NO LECTIU</b>	22 <b>DINAR DE NADAL</b> Sopa de Nadal Pollastre arrebossat amb patates fregides Torrans i refresc	Valor nutricional: CAL: 2354 PT: 110 g HC: 279 g LIP: 88 g
25	26	27	28	29	Valor nutricional: CAL: PT: HC: LIP:





## 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

## Els aliments funcionals

Són aquells que, a més de proporcionar valor nutritiu (energia, greixos, sucres, proteïnes, vitamines, minerals, aigua...), hi afegeixen una funció concreta, com pot ser millorar la salut i reduir el risc de contraure malalties.

Exemples d'aliments funcionals:

- **Llets fermentades o iogurts:** els ferments exerceixen una acció beneficiosa sobre el funcionament i l'equilibri microbià intestinal.

- **Fruites seques:** el tipus de greixos que contenen, anomenats poliinsaturats, poden prevenir l'aparició de malalties cardiocirculatòries.

- **Oli d'oliva:** el tipus de greixos predominants, anomenats monoinsaturats, i els antioxidants naturals que conté, prevenen l'aparició de trastorns de la circulació.

- **Lactics descremats:** la llet conté greixos anomenats saturats que cal evitar però el consum de productes descremats pot millorar la prevenció de malalties cardiovasculars.

## SAPS QUE.....

Hostesa torna a participar en nom de tots en la campanya de recollida de joguines.

