



LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS / TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DIJOUS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
		<p>1 DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida tropical / <i>Ensalada tropical</i> 🍃 Fesols amb bledes 🍄 Alubias con acelgas 🍄 Trita de carabasseta 🍂 Tortilla de calabacín 🍂 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 763.9 HC: 98.2 P: 32.4 G: 26</p>	<p>2 DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida de proximitat / <i>Ensalada de proximitat</i> Fideuà de peix 🐟🍴🍴🍴 Fideuà de pescado 🐟🍴🍴🍴 Peix al forn amb salsa de taronja 🍊🍴🍴 Pescado al horno con salsa de naranja 🍊🍴🍴 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 797.2 HC: 99.7 P: 27.5 G: 30.2</p>	<p>3 DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida de la tardor / <i>Ensalada de otoño</i> 🍂🍂 Crema de carlota ecològica amb cúrcuma 🍄 Crema de zanahoria ecològica con cúrcuma 🍄 Llom amb tomaca d'alfàbega Lomo con tomate de albahaca Gelatina / <i>Gelatina</i> Kcal: E: 774.9 HC: 96.4 P: 29.8 G: 29.5</p>
<p>6 DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>NO LECTIU NO LECTIVO</p>	<p>7 DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Hummus / <i>Hummus</i> Crema de... FESTIVO Trita de carabasseta 🍂 Pescado al horno con calabaza 🍂 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 742.6 HC: 95.6 P: 24 G: 28.7</p>	<p>8 DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>NO LECTIU NO LECTIVO</p>	<p>9 DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida Mendoza / <i>Ensalada Mendoza</i> Arroz integral amb salsa de tomaca Arroz integral con salsa de tomate Trita de pit de titot 🍂🍃 Tortilla de pechuga de pavo 🍂🍃 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 797.2 HC: 99.7 P: 27.5 G: 30.2</p>	<p>10 DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida tropical / <i>Ensalada tropical</i> 🍃 Llenties estofats amb costella 🍄 Lentejas estofadas con costilla 🍄 Peix al forn amb hortalisses 🍴 Pescado al horno con hortalizas 🍴 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 753.3 HC: 89.8 P: 32.2 G: 28.8</p>
<p>13 DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida marinera / <i>Ensalada marinera</i> 🍴 Crema de llegums 🍄 Crema de legumbres 🍄 Mini coquetes amb productes de la terra 🍴🍴 Mini coquitas con productos de la tierra 🍴🍴 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 814.4 HC: 104.9 P: 27.1 G: 30.9</p>	<p>14 DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida de carabassa i formatge / <i>Ensalada de calabaza y queso</i> 🍂 Guisat de verdures i creïlles 🍄 Guisado de verduras y patatas 🍄 Peix al forn amb salsa verda 🍴🍴🍴 Pescado al horno con salsa verde 🍴🍴🍴 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 721.2 HC: 94.3 P: 27.6 G: 25.7</p>	<p>15 DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida tropical / <i>Ensalada tropical</i> 🍃 Sopa de putxero 🍴🍴 Sopa de cocido 🍴🍴 Acompanyament de putxero amb pilota 🍄 Complemento de cocido con pelota 🍄 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 791.2 HC: 91.5 P: 33.1 G: 31.7</p>	<p>16 DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida campera / <i>Ensalada campera</i> Taurons a la bolonyesa 🍴 Tiburones a la boloñesa 🍴 Trita de tonyina Tortilla de atún Poma rostida / <i>Manzana asada</i> Kcal: E: 728.9 HC: 91.7 P: 28.8 G: 26.6</p>	<p>17 DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida completa 🍂🍂 Ensalada completa 🍂🍂 Arròs al forn amb cigrons i carn 🍴🍴🍴 Arroz al horno con garbanzos y carne 🍴🍴🍴 Fruita de temporada Fruita de temporada Kcal: E: 810.6 HC: 109.1 P: 24 G: 30</p>
<p>20 DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida mediterrània / <i>Ensalada mediterránea</i> Crema de bròcoli 🍄 Crema de brócoli 🍄 Mandonguilles amb salsa de tomaca 🍴 Albóndigas con salsa de tomate 🍴 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 770 HC: 91.4 P: 29.8 G: 31</p>	<p>21 DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Amanida marinera / <i>Ensalada marinera</i> 🍴 Arròs caldós amb fesols i naps Arroz caldoso con alubias y nabo Peix a l'andalusa 🍴🍴 Pescado a la andaluza 🍴🍴 Fruita de temporada / <i>Fruta de temporada</i> Kcal: E: 714.1 HC: 91.4 P: 23.6 G: 27.5</p>	<p>22 DINAR · COMIDA · LUNCH</p> <p>Menu Especial de Nadal / <i>Menu Especial de Navidad</i></p>	<p>23</p>	<p>24</p>
<p>27</p> <p>FELIZ navidad</p>	<p>28</p> <p>Bon nadal</p>	<p>29</p>	<p>30</p>	<p>31</p>

* Nuestros menús se adaptan a la recomendación de: "La Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria, recomienda no ofrecer frutos secos enteros hasta que los niños hayan cumplido los cinco o seis años".

Este menú está validado por la Dietista-Nutricionista Gloria Baydal Martí (Nº Col:CV00669).

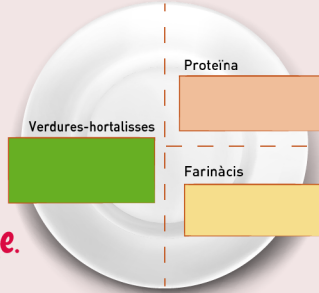
L'ENERGIA del plat saludable

A P Y R Y L F D Z E R
 C C A E A B A S S A M
 M A C A R R O N S N H
 M E S P A G U E T I S
 R E B E Z T A R R Ò S
 R Y F P C R E Ì L L A
 L P A V V A W R V D Z
 M O N I A T O L T Z T
 S T M L L G H O B B B
 X R S Y T Q D B R M Z
 Z G M E D A C S A Y W

Si eres un comensal espavilat, al llarg dels menús d'este curs hauràs vist molts aliments, 8 dels quals apareixen a esta sopa de lletres. Tots estos tenen en comú un nutrient, els hidrats de carboni. Este component és el responsable de proporcionar-nos energia, és el nostre combustible pel dia a dia.

Quan conegues quins són estos 8 aliments, ja hauràs adquirit tots els coneixements per crear el teu plat saludable. Recordes que primer vam conèixer la part de les verdures i hortalisses? I que després se't van presentar els aliments rics en proteïnes? Doncs, ara arriben els aliments que ocuparan la part del plat que ens quedava, la dels farinàcis.

Molts ànims! De segur que trobes el nom dels 8 aliments amagats en la sopa de lletres. I quan ho aconseguisques, completa els espais buits d'aquest plat.



T'explique com:

1. Tria una o varies verdures i/o hortalisses (mira el menú d'octubre).
2. Escull almenys un aliment ric en proteïnes (mira el menú de novembre).
3. Tria un aliment farinaci (a la sopa de lletres).

D'aquesta forma, hauràs aconseguit dissenyar el

Teu plat Saludable.

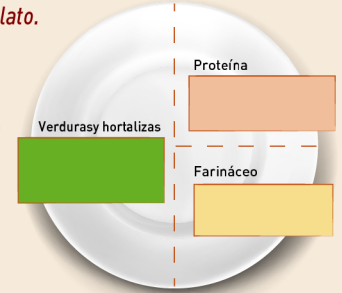
LA ENERGÍA de tu plato saludable

Q O B W Z D B R U D M
 W S F M B U A Q P A N
 E S P A G U E T I S W
 M A Í Z P D A R R O Z
 C A L A B A Z A E P C
 M A C A R R O N E S E
 M Q D O Y R E U L H S
 K U N U Q E I V Y T M
 P E R N P A T A T A I
 S Y B B O N I A T O D
 M S V E F T D S V W T

Si eres un comensal espabilado, a lo largo de los menús de este curso, habrás visto muchos alimentos, 8 de los cuales aparecen en esta sopa de letras. Todos estos tienen un nutriente en común, los hidratos de carbono. Este componente es el responsable de proporcionarnos energía, es nuestro combustible para el día a día. Cuando conozcas cuáles son estos 8 alimentos, ya habrás adquirido todos los conocimientos para crear tu plato saludable.

¿Recuerdas que primero conocimos la parte de las verduras y hortalizas? ¿Y que después se te presentaron los alimentos ricos en proteínas? Pues, ahora llegamos a los alimentos que ocuparán la parte del plato que nos faltaba rellenar. Se trata de la familia de las harinas.

¡Ánimo! Seguro que encuentras el nombre de estos 8 alimentos escondidos en la sopa de letras. Y cuando lo consigas, completa los espacios vacíos de este plato.



Te explico cómo:

1. Escoge una o varias verduras y/o hortalizas (mira el menú de octubre).
2. Elige al menos un alimento rico en proteínas (mira el menú de noviembre).
3. Escoge un alimento harinoso (a la sopa de letras).

De esta forma, habrás conseguido diseñar

Tu plato Saludable.



* PROPUESTA DE SOPARS / * PROPUESTA CENAS

LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS / TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DIJOUS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
SOPAR · CENA · DINNER Sopa d'arròs. Pit de titot. Fruita. Sopa de arroz. Pechuga de pavo. Fruita.	SOPAR · CENA · DINNER Fesols amb cebeta i carlota. Fruita. locurt. Alubias con cebolla y zanahoria. Tortilla. Yogur.	SOPAR · CENA · DINNER Sticks de moniato al forn. Filet de lluc amb amanida. Fruita. Sticks de boniato al horno. Filete de merluza con ensalada. Fruita.	SOPAR · CENA · DINNER Bròcoli al vapor amb creïlla. Trita de carbasseta. Iogurt. Bròcoli al vapor con patata. Tortilla de calabacín. Yogur.	SOPAR · CENA · DINNER Amanida tropical. Muntadet de truita. Fruita. Ensalada tropical. Montadito de tortilla. Fruita.
SOPAR · CENA · DINNER Espinacs amb gambeta. Llenguado planxa. Fruita. Espinacs con gamba. Lenguado a la plancha. Fruita.	SOPAR · CENA · DINNER Llentilles amb xarrpiñó i ou dur. Fruita. Lentejas con champiñones y huevo duro. Fruita.	SOPAR · CENA · DINNER Crema de carbasseta. Hamburguesa. Fruita. Crema de calabacín. Hamburguesa Fruita.	SOPAR · CENA · DINNER Sopa de fideus. Lluc al forn. Fruita. Sopa de fideus. Merluza al horno. Fruita.	SOPAR · CENA · DINNER Amanida de pasta amb advocat. Llorn al forn. Fruita. Ensalada de pasta con aguacate. Lomo al horno. Fruita.
SOPAR · CENA · DINNER Espaguetis amb salsa de tomaca. Fruita. Iogurt. Espaguetis con salsa de tomate. Tortilla. Yogur.	SOPAR · CENA · DINNER Carxofes torrades. Pit de titot. Fruita. Alcachofas asadas. Pechuga de pavo. Fruita.	SOPAR · CENA · DINNER Amanida amb ametlles. Abadejo amb samfaina. Fruita. Ensalada con almendras. Bacalao con pisto. Fruita.		



* Els suggeriments dels sopars s'han desenvolupat a partir del menú basal, podent no ser aptes per als menús especials o amb al·lèrgies.
 * Las sugerencias de las cenas se han desarrollado a partir del menú basal, pudiendo no ser aptas para los menús especiales o con alergias.