

SEPTEMBRE 2009

Junt a cada dia afegim les suggerències per al sopar



DILLUNS DIMARTS DIMECRES DIJOUS DIVENDRES

8

- Pa - Lletuga, tomaca, api, olives
- Tallarins amb tonyina
- Mandonguilles jardinera amb pure de creïlles
- Fruita - Batut sabors

Crema de safanòria
Ous fregits amb pernil
logurt

824.6 Kcal - 35.1 Prot - 23.7 Lip - 87.8 Hc

9

- Pa - Fruits secs
- Arròs amb bledes
- Lluç a l'andalusa amb amanida
- Gelat

Bullit valencià
Vedella planxa amb xampinyons
Fruita

782.6 Kcal - 31.3 Prot - 23.9 Lip - 86.1 Hc

10

- Pa - Lletuga, tomaca, safanòria, tonyina
- Llenties juliana
- Pollastre al forn amb roses
- Fruita - Batut sabors

Pintxos de salsitxa de frankfurt amb verdures
Fruita

765 Kcal - 33.7 Prot - 27.8 Lip - 91.3 Hc

11

- Pa - Lletuga, repollo pernil dolç, pinya
- Guisat de vedella
- Truita francesa amb bacon
- logurt

Rotllets de pernil amb espàrrecs
Lluçet a l'andalusa amb tomaca
Fruita

685 Kcal - 35 Prot - 22.5 Lip - 87.2 Hc

14

- Pa - Lletuga, tomaca, bacon, sèsam, poma
- Fideuà de marisc
- Truita de carabassí amb companatge de titot
- Fruita - Batut sabors

Bullit de bledes
Pollastre planxa amb tomaca natural
logurt

798.5 Kcal - 27.9 Prot - 24.4 Lip - 89.6 Hc

15

- Pa - Lletuga, tomaca, anous, surimi
- Fabada vegetal
- Cinta de l'omello a la planxa amb samfaina
- Fruita - Batut sabors

Sopa de fideus
Truita de creïlles amb amanida
Fruita

802.5 Kcal - 37 Prot - 28.9 Lip - 81 Hc

16

- Lletuga, tomaca, cogombre, safanòria
- Guisat de magre
- Panini de tonyina
- Llet merengada-Fruita

"Vichyssoise"
Lluç empanat amb dacsca i maionesa
Fruita

773.5 Kcal - 46.6 Prot - 32.3 Lip - 90.2 Hc

17

- Pa - Lletuga, tomaca, pipes, pernil dolç
- Sopa d'olla
- Tall de pollastre planxa amb espinacs saltejats
- Fruita - Batut sabors

Amanida mixta
Mandonguilles en salsa amb cous-cous
logurt

690.4 Kcal - 37.8 Prot - 21.7 Lip - 71.6 Hc

18

- Pa - Lletuga, tomaca, dacsca, olives
- Arròs al forn
- Llenguado a la planxa con ceba i maionesa
- Crema de iogurt cruixent

Amanida verda amb safanòria
Macarrons con tonyina
Fruita

796.4 Kcal - 37.1 Prot - 25.2 Lip - 82.1 Hc

21

- Pa - Lletuga, tomaca, orénga formatge fresc, olives negres
- Sopa marinera
- Llonganisses amb creïlles
- Fruita - Batut sabors

Amanida de arròs
Truita de formatge amb pinyons
Fruita

782.3 Kcal - 29.9 Prot - 28.5 Lip - 87.1 Hc

22

- Pa - Fruits secs
- Paella valenciana
- Ou dur, formatge i amanida
- Fruita - Batut sabors

Bullit valencià
Pit de pollastre planxa amb albergines
Natilles

747.4 Kcal - 32 Prot - 26.4 Lip - 96.7 Hc

23

- Pa - Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca
- Crema de llegums i verdures
- Carn empanada amb tomaca
- Gelat

Pastís de tonyina amb lletuga juliana i salsa rosa
Fruita

773.5 Kcal - 46.6 Prot - 32.3 Lip - 90.2 Hc

24

- Pa
- Amanida de pasta
- Emperador a la planxa amb xampinyons
- Fruita - Batut sabors

Crema de verdures
Hamburguesa planxa amb ceba i bacon
Fruita

690.4 Kcal - 37.8 Prot - 21.1 Lip - 71.6 Hc

25

- Pa - Lletuga, tomaca, tonyina, api
- Bullit valencià
- Pollastre en salsa con arròs portuguesa
- Flam

Pizza de tomaca, pernil, ceba, dacsca, formatge i orénga
Fruita-Llet

805.3 Kcal - 38.6 Prot - 26.4 Lip - 98.1 Hc

28

- Pa - Lletuga, tomaca, dacsca, espàrrecs
- Macarrons bolonyesa
- "Rombos" de lluç amb pèsols saltejats
- Fruita - Batut sabors

Gazpatxo andalú
Llibrets de l'omello amb creïlles
torrades
Fruita-Llet

798.8 Kcal - 30.7 Prot - 29.9 Lip - 92.7 Hc

29

- Pa - Lletuga, tomaca, carlota, sèsam
- Potatge de cigrons
- Llome costellar planxa amb tempura d'albergines
- logurt

Sopa de marisc
Ous al plat amb pernil salat
Fruita

774.6 Kcal - 34.6 Prot - 23.9 Lip - 76.5 Hc

30

- Pa - Lletuga, tomaca, formatge, pasas
- Arròs del senyoret amb allioili
- Truita francesa amb pernil dolç
- Fruita - Batut sabors

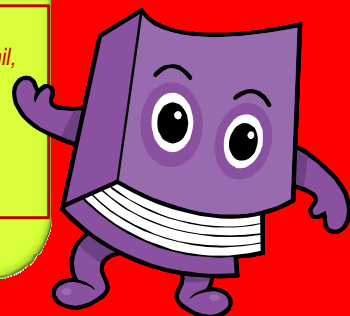
Titot en salsa amb pèsols, safanòria i espirals
Petit suisse

790.5 Kcal - 34.8 Prot - 25.4 Lip - 98.9 Hc

RACÓ D'HÀBITS:

I Papà i mamà este mes treballa amb mi...!

Experimentar i provar sabors i textures (menjar de tot)



- 😊 Tin una alimentació equilibrada: menja de tot amb moderació
- 😊 Realitza 5 menjars al dia (desdejuni, esmorzar, menjar, berenar i sopar) Procura respectar el teu horari
- 😊 Menja assentat i sense presses. Evita altres activitats mentres menges
- 😊 És important mantindre una higiene personal diària. No oblidés llavar-te les mans després de cada menjar i raspallar-te les dents
- 😊 Procura dormir 8 hores diàries
- 😊 Fes exercici de forma regular
- 😊 Col·labora en les tasques de la casa. Mantén la teua habitació ordenada
- 😊 Fes els deures tots els dies i sé cuidadós amb els teus llibres
- 😊 Sé obedient i respecta als teus majors

HÀBITS SALUDABLES

