

### Menú Sencer Basal

L'activitat física ajuda a millorar la salut actual i la futura, i serà més fàcil mantenir uns bons hàbits si s'inicien des de la infància.

Apunteu-vos a activitats extraescolars dinàmiques o a esports, clubs o centres esportius.

Aneu a l'escola caminant, amb patinet, amb bicicleta, o amb transport públic.



dilluns, 4 gener

dimarts, 5 gener

dimecres, 6 gener

dijous, 7 gener

divendres, 8 gener

Sumeu 60 minuts d'activitat física al llarg del dia: camineu, correu, aneu amb bicicleta, gronxeu-vos, salteu, balleu... Tot compta!

Aproveiteu el cap de setmana per fer activitats que us agradin amb la família i els amics, com ara excursions.

dilluns, 11 gener

dimarts, 12 gener

dimecres, 13 gener

dijous, 14 gener

divendres, 15 gener

Llenties amb arròs i verdures

Tallarines amb saltejat de xampinyons

Sopa de pollastre amb pasta

Mongetes blanques amb verdures

Arròs integral amb salsa de verdures

Bunyols de bacallà

Llom a la italiana

Lluç al forn amb verdures juliana

Truita de carbassó

Pollastre al forn

Amanida d'enciam i blat de moro

Amanida d'enciam i cogombre

\*\*\*

Amanida d'enciam i pastanaga

Samfaina de verdures

Pa

Pa amb segó

Pa

Pa amb segó

Pa

Pinya en el seu suc

Fruita de temporada

Fruita de temporada

Fruita de temporada

Postres làcties

E<sub>kcal</sub> HC<sub>g</sub> PROT<sub>g</sub> LIP<sub>g</sub>

E<sub>kcal</sub> HC<sub>g</sub> PROT<sub>g</sub> LIP<sub>g</sub>

E<sub>kcal</sub> HC<sub>g</sub> PROT<sub>g</sub> LIP<sub>g</sub>

E<sub>kcal</sub> HC<sub>g</sub> PROT<sub>g</sub> LIP<sub>g</sub>

E<sub>kcal</sub> HC<sub>g</sub> PROT<sub>g</sub> LIP<sub>g</sub>

Hortalissa i patata

Amanida Llegum

Hortalissa i patata

Crema de verdures

Sopa

dilluns, 18 gener

dimarts, 19 gener

dimecres, 20 gener

dijous, 21 gener

divendres, 22 gener

Saltat de verdures

Cigrons estofats amb verdures

Arròs tres delícies casolà

Patates estofades amb verdures

Sopa de l'àvia amb llegums

Macarrons integrals a la bolonyesa de vedella

Limanda a la romana

Estofat de vedella a la jardineria

Bacallà al forn amb samfaina

Truita de formatge

\*\*\*

Amanida d'enciam i pastanaga

Amanida d'enciam i olives

\*\*\*

Amanida d'enciam i tomàquet

Pa

Pa amb segó

Pa

Pa amb segó

Pa

Postres làcties

Fruita de temporada

Fruita de temporada

Fruita de temporada

Fruita de temporada

E<sub>kcal</sub> HC<sub>g</sub> PROT<sub>g</sub> LIP<sub>g</sub>

E<sub>kcal</sub> HC<sub>g</sub> PROT<sub>g</sub> LIP<sub>g</sub>

E<sub>kcal</sub> HC<sub>g</sub> PROT<sub>g</sub> LIP<sub>g</sub>

E<sub>kcal</sub> HC<sub>g</sub> PROT<sub>g</sub> LIP<sub>g</sub>

E<sub>kcal</sub> HC<sub>g</sub> PROT<sub>g</sub> LIP<sub>g</sub>

Sopa d'arròs

Crema de verdures

Amanida Llegum

Hortalissa i patata

Hortalisses

Peix amb amanida

Au

Fruita

Ou

Llegum

Fruita

Fruita

Fruita

Fruita

Fruita



# Com ser actiu quan sóc un infant o jove

En aquesta secció hi trobareu consells que us ajudaran a convertir la pràctica d'activitat física en un hàbit integrat en la vostra vida diària en funció de la vostra edat i de la vostra situació. Les activitats quotidianes són plenes d'oportunitats per mantenir-vos actius, només cal descobrir-les i aprofitar-les!



© Generalitat de Catalunya



dilluns, 25 gener	dimarts, 26 gener	dimecres, 27 gener	dijous, 28 gener	divendres, 29 gener
Llenties amb verdures Sulfits	Sopa amb verdures i pasta Gluten, Api	Crema de carbassó amb rostes Gluten, Sulfits	Espaguetis a la camperola Gluten	Arròs integral amb carbassó i pastanaga
Gall dindi estofat amb verdures Sulfits	Truita de patates Ou, Sulfits	Mongetes blanques amb bacó Soja, Llet	Lluç amb verdures al forn Peix, Sulfits	Salsitxes de porc al forn Soja, Sulfits
***	Amanida d'enciam i pastanaga	Amanida d'enciam i cogombre	Amanida d'enciam i blat de moro	Amanida d'enciam i olives
Pa Fruita de temporada Gluten	Pa amb segó Fruita de temporada Gluten	Pa Postres làcties Llet	Pa amb segó Fruita de temporada Gluten	Pa Fruita de temporada Gluten
E <sub>kcal</sub> HC <sub>g</sub> PROT <sub>g</sub> LIP <sub>g</sub>	E <sub>kcal</sub> HC <sub>g</sub> PROT <sub>g</sub> LIP <sub>g</sub>	E <sub>kcal</sub> HC <sub>g</sub> PROT <sub>g</sub> LIP <sub>g</sub>	E <sub>kcal</sub> HC <sub>g</sub> PROT <sub>g</sub> LIP <sub>g</sub>	E <sub>kcal</sub> HC <sub>g</sub> PROT <sub>g</sub> LIP <sub>g</sub>
719,07 86,78 47,74 20,11	778,02 85,7 28,57 35,66	833,97 105,01 32,09 31,73	777,19 101,94 34,69 25,63	891,34 100,16 25,61 43,14
Sopa de pasta Ou amb amanida Fruita	Hortalisses Llegum Fruita	Hortalissa i patata Peix amb amanida Fruita	Amanida Llegum Fruita	Crema de verdures Ou Fruita



MENÚS ELABORATS PER:  
Mònica Esteve Graner  
Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica  
Departament de Qualitat i Medi Ambient



Pots trucar-nos al  
900 811 600



Escriure'ns un e-elec a  
contacto@iss.es

ISS FACILITY SERVICES Catalunya

C. Lluís Muntadas, 5  
08940 Cornellà de Llobregat, Barcelona  
Tel. 935 903 060  
Fax. 936 343 154



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
GLUTEN	CRUSTACIS	OU	PEIX	CACAUET	SOJA	LACTOSA	FRUITS DE CLOSCA	API	MOSTASSA	SÈSAM	SULFITS	TRAMUSSOS	MOL-LUSCS
GLUTEN	CRUSTÁCEOS	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LACTOSA	FRUTOS DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SÉSAMO	SULFITOS	ALTRAMUCES	MOL-LUSCS
GLUTEN	CRUSTACEANS	EGG	FISH	PENAUT	SOYA	LACTOSE	NUTS	CELERY	MUSTARD	SÈSAM	SULPHITES	LUPINS	MOLLUSCS