

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2 • Lenties amb verdures • Bacallà arrebossat • Amanida, pa i fruita àcida	3 • Amanida d'arròs • Pollastre a la llimona • Amanida, pa i fruita	4 • Macarrons amb salsa de tonyina • Truita de carbassó • Amanida, pa i fruita	5 • Patata i mongeta tendra • Llom amb salsa de xampinyons • Amanida, pa i fruita	6 • Brou d'au i pasta • Mandonguilles amb sípia • Amanida, pa i gelat
9 • Arròs a la cassola • Lluç arrebossat • Amanida, pa i fruita	10 • Ensaladilla russa amb tonyina i ou dur • Estofat de gall dindi amb xampinyons • Amanida, pa i fruita	11 • Mongetes amb verdures • Truita de pernil • Amanida, pa i fruita àcida	12 • Espaguetis amb tomàquet i formatge • Hamburguesa de vedella • Amanida, pa i iogurt	13 • Crema de verdures • Magra de porc rostida • Amanida, pa i fruita
16 • Macarrons carbonara • Bacallà arrebossat • Amanida, pa i fruita	17 • Paella • Salsitxes de porc al forn • Amanida, pa i fruita	18 • Crema de carbassó • Truita de patates • Amanida, pa i fruita	19 • Lenties amb verdures • Fricandó de vedella • Amanida, pa i fruita àcida	20 • Brou vegetal i pasta • Pollastre rostit amb ceba i poma • Amanida, pa, codony i formatge fresc
23 • Espirals amb tomàquet • Lluç arrebossat • Amanida, pa i fruita	24 • Amanida de patata • Hamburguesa de vedella • Amanida, pa i fruita	25 • Arròs amb tomàquet • Conill al forn • Amanida, pa i iogurt	26 • Entremesos • Canelons de carn • Amanida, pa i fruita	27 • Cigrons amb arròs • Truita de tonyina • Tomàquet al forn, pa i fruita àcida
30 • Patata i pèsol • Croquetes de pollastre • Amanida, pa i fruita	31 • Crema de porros • Botifarra planxa i xips • Amanida, pa i fruita			

SEGUIR DIETA

Arriba el bon temps i pensem en l'operació bikini amb l'obsessió d'aconseguir una silueta prima sense pensar en l'estat de salut global.

Hi ha moltes dietes "milagro", al mercat que asseguruen una pèrdua de pes ràpida, sense sacrifici però sense explicar els riscos en la salut que comporten si es perllonguen en el temps i sense cap tipus de control per un especialista.

Són dietes d'èxit perquè hi ha una disminució ràpida de pes degut a pèrdua de massa muscular, líquids que reté la massa muscular però amb riscos en la salut.

El que és important per gaudir d'un bon estat de salut i evitar infrapès, sobrepès o obesitat, és un canvi en la conducta alimentària.

*** Iogurt, verdures base i 2 fruites a la setmana ecològiques**

Àpats i lleure per escoles

www.camposestela.com

Av. Antoni Gaudí s/n
 08191 Rubí (Barcelona)
 Tel. 93 588 12 62
 Fax 93 588 06 99
info@camposestela.com

Visiti la nostra web per poder seguir les recomanacions de menús pels sopars més adients pels seus fills i consultar la valoració nutricional dels dinars.

Secrets per aconseguir canvis en la conducta alimentària

- Realitzar entre 4 i 5 menjades al dia
- Menjar a poc a poc i mastegar bé els aliments, d'aquesta manera s'activarà el centre de sacietat i no menjarem en excés
- Utilitzar mètodes culinàries de cocció senzills com és la preparació d'aliments a la planxa, al forn, al vapor. Utilitzant poc greix i poca sal
- Beure aigua per mantenir hidratat del cos, en forma d'aigua, consomé, infusions
- Practicar diàriament activitat física (30 minuts al dia, sigui caminar, pujar escales, natació, bicicleta...) que augmentarà la massa muscular que és la que crema més calories i per tant mantindrem un pes constant
- Diàriament cal ingerir cereals i millor integrats (arròs, pasta, pa), patates, verdures, hortalisses i fruita, i làctics
- Dos o tres cops per setmana ingerir llegums, carns magres, peix, ous i fruits secs
- Moderar el consum de sucres, begudes ensucrades alcohol, embotits, pastisseria, bolleria.

