



Vedruna Vall Terrassa

Mes: **NOVEMBRE**

Curs: **2017-2018**

Revisat per Laia Torrelles, Diplomada en Nutrició i Dietètica. Col·legiada nº CAT001125



: Hostesa

Usuari: vedruna terrassa
Contrasenya: 8029

Entra a... www.Hostesa.com



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	Valor nutricional:
		1 FESTIU	2 Arròs amb tomàquet Croquetes de pernil amb enciam i olives Fruita de temporada	3 Llenties ecològiques amb arròs integral Filet de bacallà amb ceba al forn Fruita de temporada	CAL: 1240 PT: 51 g HC: 169 g LIP: 36 g
6 Espaguetis integrals amb tomàquet i formatge Hamburguesa de vedella a la planxa amb blat de moro i olives Fruita de temporada	7 Cigrons ecològics estofats amb espinacs frescos Filet de lluç amb patata al forn logurt de proximitat	8 Crema de carbassa Canelons de carn amb beixamel i formatge gratinat amb amanida d'enciam Fruita de temporada	9 Mongetes blanques ecològiques estofades Trita a la francesa amb tomàquet amanit Fruita de temporada	10 Arròs saltejat amb verdures Pit de pollastre arrebossat amb blat de moro i olives Fruita de temporada	Valor nutricional: CAL: 3537 PT: 194 g HC: 337 g LIP: 156 g
13 Mongeta verda i patata saltejada amb pernil Llom a la planxa amb amanida d'enciam Fruita de temporada	14 Sopa de verdures amb pasta ecològica Trita de patates amb pastanaga i blat de moro Fruita de temporada	15 Llenties ecològiques estofades Calamars a la romana amb amanida d'enciam Fruita de temporada	16 JORNADA CATALANA Trinxat de la Cerdanya Fricandó de vedella amb bolets Crema de vainilla	17 Arròs amb tomàquet Pollastre al forn amb verdures (pastanaga, ceba, pebrot i carbassó) Fruita de temporada	Valor nutricional: CAL: 2714 PT: 108 g HC: 247 g LIP: 143 g
20 Macarrons ecològics a la carbonara Salsitxes de porc amb albergínia a la romana Fruita de temporada	21 Mongetes blanques ecològiques estofades Filet de bacallà a la romana amb enciam i pastanaga logurt de proximitat	22 Arròs amb tomàquet Trita de formatge amb enciam i olives Fruita de temporada	23 Crema de carbassó Llom a la planxa amb tomàquet amanit Fruita de temporada	24 Escudella i carn d'olla (cigrons, patates, pastanagues, api, porro, col i pollastre) Fruita de temporada	Valor nutricional: CAL: 3346 PT: 152 g HC: 289 g LIP: 175 g
27 Llenties ecològiques estofades Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida d'enciam Fruita de temporada	28 Mongeta verda, patata i pastanaga Contraçuixa de pollastre a la planxa amb tomàquet amanit logurt de proximitat	29 Sopa de pasta ecològica Estofat de porc amb patata dau Fruita de temporada	30 Arròs amb carxofes Filet de lluç arrebossat amb enciam i pastanaga Fruita de temporada		Valor nutricional: CAL: 2173 PT: 107 g HC: 226 g LIP: 92 g

Menús elaborats segons la guia d'alimentació saludable en l'etapa escolar proporcionada per la Generalitat de Catalunya.



Consum de Proximitat



* Tots els àpats van acompanyats de pa i aigua * Tots els dijous el pa serà integral
* Fruita de temporada: poma, pera, plàtan, taronja, mandarina i pinya



Hostesa

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	Carn
	Peix o ou
	Fruita
	Làctic



Podem sopar...:	
PRIMER PLAT	Verdures o hortalisses
SEGON PLAT	Pasta o arròs
POSTRES	Peix o ou
	Carn
	Làctic
	Fruita

CONSELLS SALUDABLES

Vitamina C contra els refredats!

Ara que ha arribat el fred, els virus i els bacteris aprofiten la baixada de defenses del nostre cos i apareixen els refredats i les gripes.

Una bona manera de combatre contra ells és mitjançant la Vitamina C.

Què són les vitamines?

Les vitamines són uns nutrients essencials capaces de fer que l'organisme funcioni correctament. Com el nostre cos no pot fabricar-les, és important que les incorporem diàriament a través de la dieta.

On podem trobar la Vitamina C?

La vitamina C es troba en verdures i fruites com: pebrot, kiwi, bròquil, col de brussel·les, maduixa, taronja, llimona, meló, coliflor, mandarina i espinacs.

SAPS QUE.....

L'ou és l'aliment més complet en quant a nutrients?
L'única vitamina essencial que no conté és la vitamina C, però la podem aportar prenent com a postre un cítric.

