



# VEDRUNA VALL TERRASSA - Juny 26

## Menú Basal Triturat

### Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 Puré de verdures amb peix (100g patata, carbassó i ceba)+ 20g peix blanc logurt natural	2 Puré de verdures amb vedella (100g patata, carbassó i ceba)+15 gr de vedella logurt natural	3 Puré de verdures amb gall dindi (25g sèmola d'arròs, porro i carbassa)+ 15g gall dindi logurt natural	4 Puré de verdures amb pollastre (25g sèmola d'arròs, porro i carbassa)+ 15g pollastre logurt natural	5 Puré de verdures amb llenties (50g patata, pastanaga, porro i ceba)+ 25g Llenties logurt natural
8 Puré de verdures amb vedella (100g patata, carbassó i ceba)+15 gr de vedella logurt natural	9 Puré de verdures amb ou (100g patata, mongeta tendra i ceba)+ 15g d'ou logurt natural	10 Puré de verdures amb cigrons (50g patata, pastanaga, porro i ceba)+ 25g Cigrons logurt natural	11 Puré de verdures amb pollastre (25g sèmola d'arròs, porro i carbassa)+ 15g pollastre logurt natural	12 Puré de verdures amb peix (100g patata, bròquil i ceba)+ 20g peix blanc logurt natural
15 Puré de verdures amb pollastre (25g sèmola d'arròs, porro i carbassa)+ 15g pollastre logurt natural	16 Puré de verdures amb ou (100g patata, mongeta tendra i ceba)+ 15g d'ou logurt natural	17 Puré de verdures amb peix (100g patata, bròquil i ceba)+ 20g peix blanc logurt natural	18 Puré de verdures amb cigrons (50g patata, pastanaga, porro i ceba)+ 25g Cigrons logurt natural	19 Puré de verdures amb vedella (100g patata, carbassó i ceba)+15 gr de vedella logurt natural
22 Puré de verdures amb llenties (50g patata, pastanaga, porro i ceba)+ 25g Llenties logurt natural	23 Puré de verdures amb pollastre (25g sèmola d'arròs, porro i carbassa)+ 15g pollastre logurt natural	24 Puré de verdures amb ou (100g patata, mongeta tendra i ceba)+ 15g d'ou logurt natural	25 Puré de verdures amb vedella (100g patata, carbassó i ceba)+15 gr de vedella logurt natural	26 Puré de verdures amb peix (100g patata, bròquil i ceba)+ 20g peix blanc logurt natural
29 Puré de verdures amb peix (100g patata, bròquil i ceba)+ 20g peix blanc logurt natural	30 Puré de verdures amb ou (100g patata, mongeta tendra i ceba)+ 15g d'ou logurt natural			

# Decàleg de bons hàbits saludables



1. Procura beure 8-10 gots d'aigua al dia



2. Intenta dormir entre 8 i 10 hores. descansar és molt important per al teu cervell

3. Practica alguna activitat física per a exercitar el teu cos



4. Fes una dieta variada i en quantitats adequades, és la base per una bona alimentació.



**Esmorzar**

Un esmorzar complet ha de contenir: **Farinacis:** pa o torrades, flocs de blat de moro...; **Lactis:** llet, iogurt natural, formatge...; i **Fruita fresca**

Creem menús sans i sostenibles, fomentant bons hàbits. Menús basats en la utilització d'aliments naturals, frescos, i de proximitat, amb proveïdors locals.



**Dinar**



**Berenar**

És aconsellable planificar-los amb antelació, a partir de la programació mensual de dinars. D'aquesta manera evitem repeticions de certs aliments o l'abús de precuinats.

Complimenta les aportacions de nutrients de l'esmorzar, dinar i sopar. Els aliments aconsellats són els làctics, farinacis i fruita fresca o seca.



**Sopar**

## Recomanacions de sopars

Si de primer dines....



Arros, pasta o llegums



Verdures i hortalisses

De primer pots sopar....



Verdures i hortalisses



Arros, pasta o llegums

Si de segon dines....



Peix o marisc



Ous



Carn



Proteïna vegetal

De segon pots sopar....



1 de postre...



Preferiblement fruita fresca o iogurt (en cas de no haver-ne consumit cap durant el dia)

**També hem d'incloure...**

Verdura crua, com a plat principal o acompanyament/guarnició



Optar per farinacis (pa, pasta, arròs, etc.) integrals.