



VEDRUNA VALL TERRASSA - Juny 26

Menú Basal

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1	2	3	4	5
Pasta integral a la napolitana Lluç a la marinera Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Crema de carbassa ECO Llom amb salsa de poma Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Mongeta tendra amb patata Gall dindi amb samfaina	Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi) Pollastre amb salsa barbacoa Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Amanida de lleties (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Truita de patata i ceba Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa blanc o integral Fruita de temporada	Pa blanc o integral Fruita de temporada	Pa blanc o integral logurt natural	Pa blanc o integral Fruita de temporada	Pa blanc o integral Fruita de temporada
8	9	10	11	12
Amanida de patata i mongeta tendra Mandonguilles de vedella a la jardinera Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives) Truita francesa Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'	Pèsols saltejats amb pernil Pollastre a la farigola Patata i ceba	Minestra de verdures Estofat de gall dindi Enciam i api amb 'OOVE'	Pasta integral a la carbonara Bacallà al forn Enciam i tomàquet amb 'OOVE'
Pa blanc o integral Fruita de temporada	Pa blanc o integral Fruita de temporada	Pa blanc o integral logurt natural	Pa blanc o integral Fruita de temporada	Pa blanc o integral Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Bròquil amb patata Pollastre rostí a la llimona Enciam i olives amb 'OOVE'	Crema de pastanaga ECO Pasta integral amb bolonyesa de soja	Amanida russa Truita francesa amb formatge Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'	Cigrons amb sofregit de verdures Llenguadina amb all i julivert Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Mac & cheese Hamburguesa de vedella a la planxa Patates fregides
Pa blanc o integral Fruita de temporada	Pa blanc o integral Fruita de temporada	Pa blanc o integral logurt natural	Pa blanc o integral Fruita de temporada	Pa blanc o integral Gelats
22	23	24	25	26
Vacances d'estiu				



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.