



VEDRUNA VALL TERRASA – Desembre 2025

Menú Basal

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1	2	3	4	5
Pèsols amb patates Llom al forn Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	Crema de verdures Espirals amb bolonyesa de soia Pa blanc o integral Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures Pollastre arrebossat Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc o integral logurt natural	Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi) Lluç amb all i julivert Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	<i>Lliure disposició</i>
8	9	10	11	12
<i>Festiu</i>	Arròs amb salsa de tomàquet casolana Truita de patata i ceba Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	Sopa d'au amb fideus Lluç a l'andalusa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	Crema de pastanaga Pollastre rostit a la llimona Patates al romaní Pa blanc o integral Fruita de temporada	JORNADA GASTRONÒMICA MÈXIC Quesadilla de pernil i formatge Chili de carn amb topopos Natilla de xocolata
15	16	17	18	19
Mongeta tendra amb patata Delícies de bacallà Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	Crema de verdures amb crostons Estofat de gall dindi amb salsa i xampinyons Pa blanc o integral Fruita de temporada	Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Truita francesa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc o integral Fruita de temporada	Mongetes seques estofades amb verdures Hamburguesa de vedella a la planxa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc o integral Fruita de temporada	DINAR ESPECIAL DE NADAL Sopa de Nadal Pollastre a la catalana Pa blanc o integral Natilla i neules 
22	23	24	25	26
				

Us desitgem bones vacances!

Decàleg de bons hàbits saludables



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



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

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



4 o 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....



Arriòs, pasta o llegums



Verdures i hortalisses

De primer pots sopar....



Verdures i hortalisses



Arriòs, pasta o llegums

Si de segon dines....



Peix o marisc



Ous



Carn



Proteïna vegetal

De segon pots sopar....



I 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, arriòs, etc.) integrals.