

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1	2	3	4	5
Pèsols amb patates Truita de carbassó Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada FRUITA I IOGURT	Crema de verdures Espirals amb bolonyesa de soia Pa integral Fruita de temporada ENTREPÀ DE FORMATGE	Cigrons estofats amb verdures Amanida de tomàquet Pa blanc Iogurt natural MACEDÒNIA DE FRUITA	Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi) Lluç amb all i julivert Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada FRUITA I GELATINA	Lliure disposició
8	9	10	11	12
Festiu	Arròs amb salsa de tomàquet casolana Truita de patata i ceba Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada ENTREPÀ DE FORMATGE	Sopa d'au amb fideus Lluç a l'andalusa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural MACEDÒNIA DE FRUITA	Crema de pastanaga Pollastre rostí a la llimona Patates al romaní Pa integral Fruita de temporada FRUITA I GELATINA	Lenties estofades amb verdures Amanida de tomàquet Pa blanc Fruita de temporada ENTREPÀ DE GALL D'INDI
15	16	17	18	19
Mongeta tendra amb patata Delícies de bacallà Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada FRUITA I IOGURT	Crema de verdures amb crostons Estofat de gall dindi amb salsa i xampinyons Pa integral Fruita de temporada ENTREPÀ DE FORMATGE	Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Truita francesa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada MACEDÒNIA DE FRUITA	Mongetes seques estofades amb verdures Hamburguesa de vedella a la planxa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa integral Fruita de temporada FRUITA I GELATINA	DINAR ESPECIAL DE NADAL Sopa de Nadal Pollastre a la catalana Pa blanc Natilla i neules ENTREPÀ DE GALL D'INDI 
22	23	24	25	26
Macarrons a la napolitana Truita francesa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada FRUITA I IOGURT	Crema de carbassó Pollastre a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada ENTREPÀ DE FORMATGE	Arròs amb verdures Lluç al forn amb salsa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral Iogurt natural MACEDÒNIA DE FRUITA	Nadal 	Sant Esteve
29	30	31	32	33
Tricolor de verdura ofegada Croquetes de pernil Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada FRUITA I IOGURT	Lenties guisades amb patata Amanida de tomàquet Pa integral Fruita de temporada ENTREPÀ DE FORMATGE	Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge Pollastre a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Iogurt natural MACEDÒNIA DE FRUITA		

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....



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.