



VEDRUNA VALL TERRASSA - Febrer 26

Menú Basal

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Patates estofades amb verdures	Crema de porros amb crostons	Llenties estofades amb verdures	Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge)	Sopa d'au amb fideus
Truita francesa amb formatge	Croquetes de pollastre	Llom rostit amb salsa	Llenguadina a la llimona	Pollastre rostit a la cassola
Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'	Enciam i api amb 'OOVE'	Xampinyons saltejats amb all i julivert	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa blanc o integral	Pa blanc o integral	Pa blanc o integral	Pa blanc o integral	Pa blanc o integral
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
9	10	11	12	13
Macarrons a la napolitana	Trinxat de bròquil	Crema de carbassa	DIJOURS LLARDER	Arròs amb verdures
Lluç a la marinera	Estofat de gall dindi	Pollastre amb salsa barbacoa	Fesols amb verdures	Truita de patata i ceba
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Patates fregides	Botifarra i tastet de botifarra d'ou	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
Pa blanc o integral	Pa blanc o integral	Pa blanc o integral	 Pa blanc o integral	Pa blanc o integral
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
16	17	18	19	20
<i>Lliure disposició</i>	Llenties estofades amb verdures	JORNADA GASTRONÒMICA ITALIANA	Sopa d'estels	Crema de verdures
	Truita de carbassó	Caponatta siciliana	Mandonguilles de vedella a la jardinera	Pollastre a la farigola
	Enciam i api amb 'OOVE'	 Pizza romana	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Tomàquet al forn amb formatge i orenga
	Pa blanc o integral	Pa blanc o integral	Pa blanc o integral	Pa blanc o integral
	Fruita de temporada	Postre especial	Fruita de temporada	Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Pèsols saltejats amb pernil	Crema de carbassó amb crostons	Cigrons estofats amb verdures	Arròs tres delícies (truita, pèsols i pernil)	Minestra de verdures
Truita francesa	Espirals amb bolonyesa de soja	Pollastre rostit amb salsa de poma	Lluç al forn	Llom rostit amb tomàquet
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'		Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
Pa blanc o integral	Pa blanc o integral	Pa blanc o integral	Pa blanc o integral	Pa blanc o integral
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada

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...; **Làctics:** 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....



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, arròs, etc.) integrals.