



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 Trita francesa amb formatge Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada FRUITA I IOGURT	Crema de porros amb crostons Croquetes de pollastre Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada ENTREPÀ DE FORMATGE	Llenties estofades amb verdures Amanida de tomàquet Pa blanc Iogurt natural MACEDÒNIA DE FRUITA	Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Llenguadina a la llimona Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada FRUITA I GELATINA	Sopa d'au amb fideus Pollastre rostí a la cassola Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada ENTREPÀ DE GALL D'INDI
9	10	11	12	13
Macarrons a la napolitana Lluç a la marinera Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada FRUITA I IOGURT	Trinxat de bròquil Estofat de gall dindi Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada ENTREPÀ DE FORMATGE	Crema de carbassa Pollastre amb salsa barbacoa Patates fregides Pa blanc Iogurt natural MACEDÒNIA DE FRUITA	Fesols amb verdures Amanida de tomàquet Pa blanc Fruita de temporada FRUITA I GELATINA	Arròs amb verdures Trita de patata i ceba Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada ENTREPÀ DE GALL D'INDI
16	17	18	19	20
Tricolor de verdura ofegada Estofat de porc Patata panadera Pa blanc Fruita de temporada FRUITA I IOGURT	Llenties estofades amb verdures Amanida de tomàquet Pa blanc Fruita de temporada ENTREPÀ DE FORMATGE	Arròs amb verdures Bacallà al forn Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural MACEDÒNIA DE FRUITA	Sopa d'estels Mandonguilles de vedella a la jardineria Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada FRUITA I GELATINA	Crema de verdures Pollastre a la farigola Tomàquet al forn amb formatge i orenga Pa blanc Fruita de temporada ENTREPÀ DE GALL D'INDI
23	24	25	26	27
Pèsols saltejats amb pernil Trita francesa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada FRUITA I IOGURT	Crema de carbassó amb crostons Espirals amb bolonyesa de soja Pa blanc Fruita de temporada ENTREPÀ DE FORMATGE	Cigrons estofats amb verdures Amanida de tomàquet Pa blanc Iogurt natural MACEDÒNIA DE FRUITA	Arròs tres delícies (trita, pèsols i pernil) Lluç al forn Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada FRUITA I GELATINA	Minestra de verdures Llom rostí amb tomàquet Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada ENTREPÀ DE GALL D'INDI

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.