



## VEDRUNA VALL TERRASSA - Febrer 26

### Menú Basal Triturat

#### Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

| Dilluns                                                                                      | Dimarts                                                                                                     | Dimecres                                                                                                  | Dijous                                                                                            | Divendres                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2                                                                                            | 3                                                                                                           | 4                                                                                                         | 5                                                                                                 | 6                                                                                                         |
| Puré de verdures amb ou<br>(100g patata, carbassa i ceba)+ 15g d'ou<br>logurt natural        | Puré de verdures amb vedella<br>(100g patata, carbassa i ceba)+ 15g vedella<br>logurt natural               | Puré de verdures amb llegum<br>50g patata, pastanaga, porro i ceba)+ 25g Llegum<br>logurt natural         | Puré de verdures amb peix<br>(100g patata, bròquil i ceba)+ 20g peix blanc<br>logurt natural      | Puré de verdures amb pollastre<br>(25g sèmola d'arròs, porro i carbassa)+ 15g pollastre<br>logurt natural |
| 9                                                                                            | 10                                                                                                          | 11                                                                                                        | 12                                                                                                | 13                                                                                                        |
| Puré de verdures amb peix<br>(100g patata, bròquil i ceba)+ 20g peix blanc<br>logurt natural | Puré de verdures amb gall dindi<br>(25g sèmola d'arròs, porro i carbassa)+ 15g gall dindi<br>logurt natural | Puré de verdures amb pollastre<br>(25g sèmola d'arròs, porro i carbassa)+ 15g pollastre<br>logurt natural | Puré de verdures amb llegum<br>50g patata, pastanaga, porro i ceba)+ 25g Llegum<br>logurt natural | Puré de verdures amb ou<br>(100g patata, carbassa i ceba)+ 15g d'ou<br>logurt natural                     |
| 16                                                                                           | 17                                                                                                          | 18                                                                                                        | 19                                                                                                | 20                                                                                                        |
| Puré de verdures amb ou<br>(100g patata, carbassa i ceba)+ 15g d'ou<br>logurt natural        | Puré de verdures amb llegum<br>50g patata, pastanaga, porro i ceba)+ 25g Llegum<br>logurt natural           | Puré de verdures amb peix<br>(100g patata, bròquil i ceba)+ 20g peix blanc<br>logurt natural              | Puré de verdures amb vedella<br>(100g patata, carbassa i ceba)+ 15g vedella<br>logurt natural     | Puré de verdures amb pollastre<br>(25g sèmola d'arròs, porro i carbassa)+ 15g pollastre<br>logurt natural |
| 23                                                                                           | 24                                                                                                          | 25                                                                                                        | 26                                                                                                | 27                                                                                                        |
| Puré de verdures amb ou<br>(100g patata, carbassa i ceba)+ 15g d'ou<br>logurt natural        | Puré de verdures amb pollastre<br>(25g sèmola d'arròs, porro i carbassa)+ 15g pollastre<br>logurt natural   | Puré de verdures amb llegum<br>50g patata, pastanaga, porro i ceba)+ 25g Llegum<br>logurt natural         | Puré de verdures amb peix<br>(100g patata, bròquil i ceba)+ 20g peix blanc<br>logurt natural      | Puré de verdures amb vedella<br>(100g patata, carbassa i ceba)+ 15g vedella<br>logurt natural             |

# 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.