

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
Puré de verdures amb vedella (100g patata, carbassa i ceba)+ 15g vedella logurt natural	Puré de verdures amb ou (100g patata, carbassa i ceba)+ 15g vedella logurt natural	Puré de verdures amb peix (100g patata, bròquil i ceba)+ 20g peix blanc logurt natural	Puré de verdures amb pollastre (25g sèmola d'arròs, porro i carbassa)+ 15g pollastre logurt natural	Puré de verdures amb llegum 50g patata, pastanaga, porro i ceba)+ 25g Llegum logurt natural
10	11	12	13	14
Puré de verdures amb ou (100g patata, carbassa i ceba)+ 15g vedella logurt natural	Puré de verdures amb vedella (100g patata, carbassa i ceba)+ 15g vedella logurt natural	Puré de verdures amb peix (100g patata, bròquil i ceba)+ 20g peix blanc logurt natural	Puré de verdures amb llegum 50g patata, pastanaga, porro i ceba)+ 25g Llegum logurt natural	Puré de verdures amb pollastre (25g sèmola d'arròs, porro i carbassa)+ 15g pollastre logurt natural
17	18	19	20	21
Puré de verdures amb llegum 50g patata, pastanaga, porro i ceba)+ 25g Llegum logurt natural	Puré de verdures amb ou (100g patata, carbassa i ceba)+ 15g vedella logurt natural	Puré de verdures amb peix (100g patata, bròquil i ceba)+ 20g peix blanc logurt natural	Puré de verdures amb pollastre (25g sèmola d'arròs, porro i carbassa)+ 15g pollastre logurt natural	Puré de verdures amb vedella (100g patata, carbassa i ceba)+ 15g vedella logurt natural
24	25	26	27	28
Puré de verdures amb ou (100g patata, carbassa i ceba)+ 15g vedella logurt natural	Puré de verdures amb vedella (100g patata, carbassa i ceba)+ 15g vedella logurt natural	Puré de verdures amb peix (100g patata, bròquil i ceba)+ 20g peix blanc logurt natural	Puré de verdures amb llegum 50g patata, pastanaga, porro i ceba)+ 25g Llegum logurt natural	Puré de verdures amb pollastre (25g sèmola d'arròs, porro i carbassa)+ 15g pollastre 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...; 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.