

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
Crema de pastanaga Croquetes de pollastre Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada FRUITA I IOGURT	Macarrons a la napolitana Truita de patata i ceba Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada ENTREPÀ DE FORMATGE	Trinxat de la Cerdanya Lluç a l'andalusa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural MACEDÒNIA DE FRUITA	Paella Pollastre rostit a la llimona Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada FRUITA I GELATINA	Llenties estofades amb verdures Amanida de tomàquet Pa blanc Fruita de temporada ENTREPÀ DE GALL D'INDI
10	11	12	13	14
Patates estofades amb verdures Truita francesa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada FRUITA I IOGURT	Crema de porros amb crostons Canelons de carn gratinats Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada ENTREPÀ DE FORMATGE	Sopa amb pasta Peix al forn Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc logurt natural MACEDÒNIA DE FRUITA	Mongetes seques estofades amb verdures Amanida de tomàquet Pa integral Fruita de temporada FRUITA I GELATINA	Arròs amb salsa de tomàquet casolana Pollastre rostit a la cassola Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada ENTREPÀ DE GALL D'INDI
17	18	19	20	21
Llenties estofades amb verdures Amanida de tomàquet Pa blanc Fruita de temporada FRUITA I IOGURT	Bròquil amb patata Pemilets de pollastre al forn Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada ENTREPÀ DE FORMATGE	Espaguetis a la carbonara Lluç al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural MACEDÒNIA DE FRUITA	Crema de carbassa Estofat de porc Patates fregides Pa integral Fruita de temporada FRUITA I GELATINA	Arròs a la napolitana Truita de patata i ceba Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada ENTREPÀ DE GALL D'INDI
24	25	26	27	28
Mongetes seques estofades amb verdures Amanida d'enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada FRUITA I IOGURT	Sopa d'escudella Mandonguilles de vedella a la jardinera Pa integral Fruita de temporada ENTREPÀ DE FORMATGE	Arròs amb verdures Bacallà al forn Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural MACEDÒNIA DE FRUITA	Amanida de tomàquet Llenties saltejades amb verdures Pa integral Fruita de temporada FRUITA I GELATINA	Crema de verdures Pollastre rostit a la llimona 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...; 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.

Complementa 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.