



VEDRUNA VALL TERRASA – Setembre 2025

Menú Basal



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
8	9	10	11	12
Macarrons a la napolitana	Llenties estofades amb verdures	Crema de carbassa	<i>Festiu</i>	Trinxat de bròquil
Truita de patata i ceba	Pollastre rostit	Llom amb salsa de poma		Arròs saltejat amb cigrons i ou dur
Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'		Pa blanc o integral
Pa blanc o integral	Pa blanc o integral	Pa blanc o integral		Fruita de temporada
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural		
15	16	17	18	19
Crema de verdures	Mongetes seques estofades amb verdures	Minestra de verdures	Arròs amb verdures	Espaguetis gratinats amb verdures
Mandonguilles a la jardineria	Pollastre a la farigola	Quinoa amb llenties i sofregit de verdures	Truita francesa	Bacallà al forn
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Pa blanc o integral	Enciam i api amb 'OOVE'	Carbassó arrebossat
Pa blanc o integral	Pa blanc o integral	Fruita de temporada	Pa blanc o integral	Pa blanc o integral
Fruita de temporada	Fruita de temporada		logurt natural	Fruita de temporada
22	23	24	25	26
Pèsols amb patates	Crema de carbassó	Cigrons a la catalana (espinacs i ou)	Carbassa al graten	Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi)
Truita de carbassó	Espirals amb bolonyesa de soja	Pollastre arrebossat	Lluç amb all i julivert	Gall d'indi amb samfaina
Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'	Pa blanc o integral	Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Pa blanc o integral
Pa blanc o integral	Fruita de temporada	Pa blanc o integral	Pa blanc o integral	logurt natural
Fruita de temporada		Fruita de temporada	Fruita de temporada	
29	30			
Trinxat de la Cerdanya	Llenties estofades amb verdures			
Pollastre rostit a la llimona	Lluç a l'andalusa			
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'			
Pa blanc o integral	Pa blanc o integral			
Fruita de temporada	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.