



VEDRUNA VALL TERRASA – Octubre 2025

Menú Basal

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
8	9	1	2	3
		Arròs amb salsa de tomàquet casolana	Fideuada de peix	Crema de pastanaga
		Truita de patata i ceba	Llom rostí amb salsa	Hamburguesa mixta a la planxa
		Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam i api amb 'OOVE'
		Pa blanc o integral	Pa blanc o integral	Pa blanc o integral
		logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
6	7	8	9	10
Mongeta tendra amb patata	Sopa minestrone amb pasta i verdures	Patates estofades amb verdures	Mongetes seques estofades amb verdures	Arròs amb salsa de tomàquet casolana
Mandonguilles amb salsa	Truita francesa	Llenguadina a la llimona	Croquetes de pemil	Botifarra al forn
Pa blanc o integral	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Xampinyons saltejats amb all i julivert
Fruita de temporada	Pa blanc o integral	Pa blanc o integral	Pa blanc o integral	Pa blanc o integral
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
13	14	15	16	17
Arròs amb salsa de tomàquet casolana	Bròquil amb patata	Macarrons a la napolitana	Crema de carbassa	Llenties estofades amb verdures
Truita de patata i ceba	Estofat de gall d'indi amb salsa i xampinyons	Lluç al forn	Pollastre amb salsa barbacoa	Llom amb salsa de poma
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'	Pa blanc o integral	Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'	Patata i ceba
Pa blanc o integral	Fruita de temporada	Pa blanc o integral	Pa blanc o integral	Pa blanc o integral
Fruita de temporada		logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
20	21	22	23	24
Minestra de verdures	Mongeta tendra amb patata	Arròs amb verdures	Sopa d'au amb fideus	Crema de verdures
Salsitxes d'au a la planxa	Truita francesa	Bacallà al forn	Pollastre a la farigola	Hamburguesa de vedella a la planxa
Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam i api amb 'OOVE'	Carbassó arrebossat	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
Pa blanc o integral	Pa blanc o integral	Pa blanc o integral	Pa blanc o integral	Pa blanc o integral
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
27	28	29	30	31
Pèsols amb patates	Crema de carbassó	Tricolor de verdura ofegada	Cigrons estofats amb verdures	Arròs tres delícies (truita, pèsols i pemil)
Truita de carbassó	Espirals amb bolonyesa de soia	Lluç amb all i julivert	Pollastre arrebossat	Gall d'indi amb samfaina
Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'	Pa blanc o integral	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	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	



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.