

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

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.