




VEDRUNA VALL TERRASSA - Abril 26

Menú Basal

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
6	7	8	9	10
 <p>Trinxat de bròquil</p> <p>Pollastre a la farigola</p> <p>Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de carbassó ECO</p> <p>Pasta integral amb bolonyesa de soia</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Cigrons amb sofregit de verdures</p> <p>Estofat de gall dindi amb salsa i xampinyons</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>logurt natural</p>	<p>Mongeta tendra amb patata</p> <p>Llom rostit amb salsa</p> <p>Enciam i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Arròs tres delícies (truita, pèsols i pernil)</p> <p>Abadejo a l'andalusa</p> <p>Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p>
13	14	15	16	17
<p>Trinxat de bròquil</p> <p>Pollastre a la farigola</p> <p>Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Arròs integral a la napolitana</p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>Enciam i brots de soia amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Sopa amb pasta</p> <p>Croquetes de pernil</p> <p>Enciam i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>logurt natural</p>	<p>Llenties estofades amb verdures</p> <p>Llenguadina a la llimona</p> <p>Enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga i blat de moro)</p> <p>Salsitxes a la planxa</p> <p>Patates al romaní</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p>
20	21	22	23	24
<p>Patates estofades amb verdures</p> <p>Lluç al forn</p> <p>Xampinyons saltejats amb all i julivert</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de pastanaga ECO</p> <p>Mandonguilles de vedella a la jardinera</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Mongetes seques estofades amb verdures</p> <p>Truita francesa amb formatge</p> <p>Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	 <p>SANT JORDI</p> <p>Sopa de lletres</p> <p>Llibrets de llom amb xips</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Crema catalana</p>	<p>Arròs integral amb verdures</p> <p>Pollastre rostit a la cassola</p> <p>Enciam i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p>
27	28	29	30	
<p>Amanida de llenties (tomàquet, pastanaga i blat de moro)</p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>Enciam i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Pasta integral a la carbonara</p> <p>Bacallà amb samfaina</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Mongeta tendra amb patata</p> <p>Llom amb salsa de poma</p> <p>Enciam i tomàquet amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc o integral</p> <p>logurt natural</p>	<p><i>Eliure disposició</i></p>	

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....



Arros, pasta o llegums



Verdures i hortalisses

De primer pots sopar....



Verdures i hortalisses



Arros, pasta o llegums

Si de segon dines....



Peix o marisc



Ous



Carn



Proteïna vegetal

De segon pots sopar....



1 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, arros, etc.) integrals.