



# VEDRUNA VALL TERRASSA - Abril 26

## Menú Basal Triturat

### Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1	2	3
		Puré de verdures amb peix (100g patata, bròquil i ceba)+ 20g peix blanc logurt natural	<i>Festiu</i>	<i>Festiu</i>
6	7	8	9	10
<i>Festiu</i>	Puré de verdures amb pollastre (25g sèmola d'arròs, porro i bròquil)+ 15g pollastre logurt natural	Puré de verdures amb cigrons (50g patata, mongeta tendra, porro i ceba)+ 25g Cigrons logurt natural	Puré de verdures amb vedella (100g patata, carbassa i ceba)+15 gr de vedella logurt natural	Puré de verdures amb peix (100g patata, carbassó i ceba)+ 20g peix blanc logurt natural
13	14	15	16	17
Puré de verdures amb pollastre (25g sèmola d'arròs, porro i carbassa)+ 15g pollastre logurt natural	Puré de verdures amb ou (100g patata, carbassa i ceba)+ 15g d'ou logurt natural	Puré de verdures amb vedella (100g patata, carbassa i ceba)+15 gr de vedella logurt natural	Puré de verdures amb llenties (50g patata, pastanaga, porro i ceba)+ 25g Llenties logurt natural	Puré de verdures amb peix (100g patata, bròquil i ceba)+ 20g peix blanc logurt natural
20	21	22	23	24
Puré de verdures amb peix (100g patata, bròquil i ceba)+ 20g peix blanc logurt natural	Puré de verdures amb vedella (100g patata, carbassó i ceba)+15 gr de vedella logurt natural	Puré de verdures amb cigrons (50g patata, pastanaga, porro i ceba)+ 25g Cigrons logurt natural	Puré de verdures amb ou (100g patata, mongeta tendra i ceba)+ 15g d'ou logurt natural	Puré de verdures amb pollastre (25g sèmola d'arròs, porro i carbassa)+ 15g pollastre logurt natural
27	28	29	30	
Puré de verdures amb llenties (50g patata, pastanaga, porro i ceba)+ 25g Llenties logurt natural	Puré de verdures amb peix (100g patata, bròquil i ceba)+ 20g peix blanc logurt natural	Puré de verdures amb vedella (100g patata, carbassó i ceba)+15 gr de vedella logurt natural	Puré de verdures amb pollastre (25g sèmola d'arròs, porro i carbassa)+ 15g pollastre 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....



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, arròs, etc.) integrals.