





VEDRUNA VALL TERRASSA - Abril 26

Menú Basal

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1	2	3
		Pasta integral a la napolitana Lluç a la romana Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada MACEDÒNIA DE FRUITA	Festiu	Festiu
6	7	8	9	10
Festiu 	Crema de carbassó ECO Pasta integral amb bolonyesa de soia Pa blanc Fruita de temporada ENTREPÀ DE FORMATGE	Cigrons amb sofregit de verdures Amanida de tomàquet Pa blanc iogurt natural MACEDÒNIA DE FRUITA	Mongeta tendra amb patata Llom rostí amb salsa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada FRUITA I GELATINA	Arròs tres delícies (fruita, pèsols i pernil) Abadejo a l'andalusa Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada ENTREPÀ DE GALL D'INDI
13	14	15	16	17
Trinxat de bròquil Pollastre a la farigola Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada FRUITA I IOGURT	Arròs integral a la napolitana Trita de patata i ceba Enciam i brots de soia amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada ENTREPÀ DE FORMATGE	Sopa amb pasta Croquetes de pernil Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc iogurt natural MACEDÒNIA DE FRUITA	Llenties estofades amb verdures Amanida de tomàquet Pa blanc Fruita de temporada FRUITA I GELATINA	Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Salsitxes a la planxa Patates al romaní Pa blanc Fruita de temporada ENTREPÀ DE GALL D'INDI
20	21	22	23	24
Patates estofades amb verdures Lluç al forn Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada FRUITA I IOGURT	Crema de pastanaga ECO Mandonguilles de vedella a la jardinera Pa blanc Fruita de temporada ENTREPÀ DE FORMATGE	Mongetes seques estofades amb verdures Amanida de tomàquet Pa blanc Fruita de temporada MACEDÒNIA DE FRUITA	 SANT JORDI Sopa de lletres Llibrets de llom amb xips Pa blanc Crema catalana FRUITA I GELATINA	Arròs integral amb verdures Pollastre rostí a la cassola Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada ENTREPÀ DE GALL D'INDI
27	28	29	30	31
Llenties estofades amb verdures Amanida de tomàquet Pa blanc Fruita de temporada FRUITA I IOGURT	Pasta integral a la carbonara Bacallà amb samfaina Pa blanc Fruita de temporada ENTREPÀ DE FORMATGE	Mongeta tendra amb patata Llom amb salsa de poma Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc iogurt natural MACEDÒNIA DE FRUITA	Arròs a la napolitana Pollastre rostí Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada FRUITA I GELATINA	

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.