



VEDRUNA VALL TERRASSA - Juny 26

Menú Basal

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1	2	3	4	5
Pasta integral a la napolitana Lluç a la marinera Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada FRUITA I IOGURT	Crema de carbassa ECO Llom amb salsa de poma Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada ENTREPÀ DE FORMATGE	Mongeta tendra amb patata Gall dindi amb samfaina Pa blanc Iogurt natural MACEDÒNIA DE FRUITA	Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi) Pollastre amb salsa barbacoa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada FRUITA I GELATINA	Amanida de lleties (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Amanida de tomàquet Pa blanc Fruita de temporada ENTREPÀ DE GALL D'INDI
8	9	10	11	12
Amanida de patata i mongeta tendra Mandonguilles de vedella a la jardinera Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada FRUITA I IOGURT	Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives) Truita francesa Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada ENTREPÀ DE FORMATGE	Pèsols saltejats amb pernil Amanida de tomàquet Pa blanc Iogurt natural MACEDÒNIA DE FRUITA	Minestra de verdures Estofat de gall dindi Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada FRUITA I GELATINA	Pasta integral a la carbonara Bacallà al forn Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada ENTREPÀ DE GALL D'INDI
15	16	17	18	19
Bròquil amb patata Pollastre rostit a la llimona Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada FRUITA I IOGURT	Crema de pastanaga ECO Pasta integral amb bolonyesa de soia Pa blanc Fruita de temporada ENTREPÀ DE FORMATGE	Amanida russa Lluç amb all i julivert Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural MACEDÒNIA DE FRUITA	Cigrons amb sofregit de verdures Amanida de tomàquet Pa blanc Fruita de temporada FRUITA I GELATINA	Mac & cheese Croquetes de pernil Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Gelat ENTREPÀ DE GALL D'INDI
22	23	24	25	26
Lleties estofades amb verdures Amanida de tomàquet Pa blanc Fruita de temporada FRUITA I IOGURT	Tricolor de verdura ofegada Pollastre rostit Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada ENTREPÀ DE FORMATGE	Arròs amb salsa de tomàquet casolana Truita de patata i ceba Enciam i brots de soia amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural MACEDÒNIA DE FRUITA	Fideuada de peix Llom rostit amb salsa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada FRUITA I GELATINA	Crema de pastanaga ECO Lluç a l'andalusa Patates al romaní Pa blanc Fruita de temporada ENTREPÀ DE GALL D'INDI
29	30			
Crema de porros amb crostons Mandonguilles de peix amb salsa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada FRUITA I IOGURT	Pasta integral a la carbonara Truita francesa amb formatge Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada ENTREPÀ DE FORMATGE			

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.