



VEDRUNA VALL TERRASSA - Maig 26

Menú Basal

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
4	5	6	7	8
Crema de verdures amb crostons Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Mongetes seques estofades amb verdures Pollastre a la farigola Enciam i api amb 'OOVE'	Amanida de patata i mongeta tendra Estofat de gall dindi amb salsa i xampinyons	Arròs integral a la napolitana Trita francesa Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'	Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Bacallà al forn Carbassó arrebossat
Pa blanc o integral Fruita de temporada	Pa blanc o integral Fruita de temporada	Pa blanc o integral logurt natural	Pa blanc o integral Fruita de temporada	Pa blanc o integral Fruita de temporada
11	12	13	14	15
Pèsols saltejats amb pernil Trita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Crema de carbassó ECO i patata freda Pasta integral amb bolonyesa de soia	Amanida de lleties (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Pollastre arrebossat Enciam i olives amb 'OOVE'	Mongeta tendra amb patata Lluç al forn amb salsa Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'	Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi) Llom rostit amb salsa Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'
Pa blanc o integral Fruita de temporada	Pa blanc o integral Fruita de temporada	Pa blanc o integral logurt natural	Pa blanc o integral Fruita de temporada	Pa blanc o integral Fruita de temporada
18	19	20	21	22
Bròquil amb patata Salsitxes amb samfaina	Cigrons amb sofregit de verdures Llenguadina a la llimona Patates fregides	Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives) Trita de patata i ceba Enciam i brots de soia amb 'OOVE'	Pasta integral a la napolitana Pollastre rostit a la taronja Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'	Crema de pastanaga ECO amb poma freda Pizza de pernil i formatge Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa blanc o integral Fruita de temporada	Pa blanc o integral Fruita de temporada	Pa blanc o integral logurt natural	Pa blanc o integral Fruita de temporada	Pa blanc o integral Fruita de temporada
25	26	27	28	29
<i>Eliure disposició</i>	Pasta integral a la carbonara Trita francesa amb formatge Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'	Amanida russa Botifarra al forn Seques amb all i julivert	Amanida de lleties (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Bacallà arrebossat Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Pollastre rostit a la cassola Enciam i olives amb 'OOVE'
	Pa blanc o integral Fruita de temporada	Pa blanc o integral logurt natural	Pa blanc o integral Fruita de temporada	Pa blanc o integral Fruita de temporada

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.