



VEDRUNA VALL TERRASSA - Maig 26

Menú Basal

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
4 Crema de verdures amb crostons Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada FRUITA I IOGURT	5 Mongetes seques estofades amb verdures Amanida de tomàquet Pa blanc Fruita de temporada ENTREPÀ DE FORMATGE	6 Amanida de patata i mongeta tendra Estofat de gall dindi amb salsa i xampinyons Pa blanc Iogurt natural MACEDÒNIA DE FRUITA	7 Arròs integral a la napolitana Truita francesa Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada FRUITA I GELATINA	8 Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Bacallà al forn Carbassó arrebossat Pa blanc Fruita de temporada ENTREPÀ DE GALL D'INDI
11 Pèsols saltejats amb pernil Truita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada FRUITA I IOGURT	12 Crema de carbassó ECO i patata freda Pasta integral amb bolonyesa de soia Pa blanc Fruita de temporada ENTREPÀ DE FORMATGE	13 Llenties guisades amb patata Amanida de tomàquet Pa blanc Iogurt natural MACEDÒNIA DE FRUITA	14 Mongeta tendra amb patata Lluç al forn amb salsa Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada FRUITA I GELATINA	15 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi) Llom rostit amb salsa Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada ENTREPÀ DE GALL D'INDI
18 Bròquil amb patata Salsitxes amb samfaina Pa blanc Fruita de temporada FRUITA I IOGURT	19 Cigrons amb sofregit de verdures Amanida de tomàquet Pa blanc Fruita de temporada ENTREPÀ DE FORMATGE	20 Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives) Truita de patata i ceba Enciam i brots de soia amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural MACEDÒNIA DE FRUITA	21 Pasta integral a la napolitana Pollastre rostit a la taronja Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Crema catalana FRUITA I GELATINA	22 Crema de pastanaga ECO amb poma freda Croquetes de pernil Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada ENTREPÀ DE GALL D'INDI
25 Crema de porros amb crostons Bacallà arrebossat Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada FRUITA I IOGURT	26 Pasta integral a la carbonara Truita francesa amb formatge Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada ENTREPÀ DE FORMATGE	27 Amanida russa Botifarra al forn Seques amb all i julivert Pa blanc Iogurt natural MACEDÒNIA DE FRUITA	28 Llenties saltejades amb verdures Amanida de tomàquet Pa blanc Fruita de temporada FRUITA I GELATINA	29 Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Pollastre rostit a la cassola Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada ENTREPÀ DE GALL D'INDI

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.