



VEDRUNA VALL TERRASSA - Març 26

Menú Basal Triturat

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Puré de verdures amb pollastre (25g sèmola d'arròs, porro i carbassa)+ 15g pollastre logurt natural	Puré de verdures amb llenties (50g patata, pastanaga, porro i ceba)+ 25g Llenties logurt natural	Puré de verdures amb ou (100g patata, mongeta tendra i ceba)+ 15g d'ou logurt natural	Puré de verdures amb vedella (100g patata, carbassó i ceba)+15 gr de vedella logurt natural	Puré de verdures amb peix (100g patata, bròquil i ceba)+ 20g peix blanc logurt natural
9	10	11	12	13
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	Puré de verdures amb pollastre (25g sèmola d'arròs, porro i bròquil)+ 15g pollastre logurt natural	Puré de verdures amb ou (100g patata, carbassó i ceba)+ 15g d'ou logurt natural	Puré de verdures amb cigrons (50g patata, mongeta tendra, porro i ceba)+ 25g Cigrons logurt natural
16	17	18	19	20
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 pollastre (25g sèmola d'arròs, porro i carbassa)+ 15g pollastre logurt natural	Puré de verdures amb peix (100g patata, bròquil i ceba)+ 20g peix blanc logurt natural
23	24	25	26	27
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 pollastre (25g sèmola d'arròs, porro i carbassa)+ 15g pollastre logurt natural	Puré de verdures amb ou (100g patata, mongeta tendra i ceba)+ 15g d'ou logurt natural	Puré de verdures amb peix (100g patata, bròquil i ceba)+ 20g peix blanc logurt natural
30	31			
Puré de verdures amb pollastre (25g sèmola d'arròs, porro i carbassa)+ 15g pollastre logurt natural	Puré de verdures amb ou (100g patata, carbassó i ceba)+ 15g d'ou 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...; **Làctics:** 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....



I 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.