



VEDRUNA VALL TERRASSA - Març 26

Menú Basal

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Crema de carbassó ECO amb crostons Mandonguilles de peix amb salsa Patates al romaní Pa blanc Fruita de temporada FRUITA I IOGURT	Llenties estofades amb verdures Amanida de tomàquet Pa blanc Fruita de temporada ENTREPÀ DE FORMATGE	Arròs amb salsa de tomàquet casolana Truita de patata i ceba Enciam i brots de soja amb 'OOVE' Pa blanc iogurt natural MACEDÒNIA DE FRUITA	Trinxat de la Cerdanya Pollastre rostit a la cassola Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada FRUITA I GELATINA	Sopa amb pasta Lluç a l'andalusa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada ENTREPÀ DE GALL D'INDI
9	10	11	12	13
Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi) Estofat de porc Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada FRUITA I IOGURT	Patates estofades amb verdures Filet d'abadejo al forn Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada ENTREPÀ DE FORMATGE	Mongeta tendra amb patata Pollastre rostit Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc iogurt natural MACEDÒNIA DE FRUITA	Crema de porros amb formatge opcional Macarrons amb bolonyesa de soja Pa blanc Fruita de temporada FRUITA I GELATINA	Cigrons estofats amb verdures Amanida de tomàquet Pa blanc Fruita de temporada ENTREPÀ DE GALL D'INDI
16	17	18	19	20
Bròquil amb patata Salsitxes d'au a la planxa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada FRUITA I IOGURT	Crema de carbassa ECO Canelons de carn gratinats Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada ENTREPÀ DE FORMATGE	Llenties estofades amb verdures Amanida de tomàquet Pa blanc iogurt natural MACEDÒNIA DE FRUITA	Sopa d'au amb fideus Pollastre rostit Patates fregides Pa blanc Fruita de temporada FRUITA I GELATINA	Arròs amb verdures Lluç a la marinera Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada ENTREPÀ DE GALL D'INDI
23	24	25	26	27
Crema de verdures amb crostons Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada FRUITA I IOGURT	Mongetes seques estofades amb verdures Amanida de tomàquet Pa blanc Fruita de temporada ENTREPÀ DE FORMATGE	Minestra de verdures Gall dindi amb samfaina Pa blanc iogurt natural MACEDÒNIA DE FRUITA	Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge) Truita de tonyina Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada FRUITA I GELATINA	Macarrons a la napolitana Bacallà al forn Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada ENTREPÀ DE GALL D'INDI
30	31			
Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet Pollastre rostit Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada FRUITA I IOGURT	Llenties estofades amb verdures Amanida de tomàquet 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...; **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.