



gener

*Fruita de temporada*

**Taronges** Existeixen més de 600 varietats de taronges, amb diferent sabor, grandària i color, conté un alt contingut de vitamina C que contribueix al bon funcionament del sistema nerviós i al sistema immune.

## Menú Basal Vila Olímpica

*dilluns*

10

Arròs a la milanesa

Estofat de sípia amb patates

Fruita

17

Patates guisades

Llom a la planxa amb amanida  
(tomàquet i encima)

Fruita

24

Llenties ECO estofades

Truita francesa amb amanida  
(blat de moro i tomàquet)

logurt natural

31

Llacets BIO amb salsa concassés (tomàquet i ceba) i alfàbrega fresca

Lluç al forn amb amanida  
(remolatxa i encima)

Fruita

*dimarts*

11

Guisat de llenties ECO amb verdures

Ous durs acompanyats d'hortalisses fresques (enciam i pastanaga)

logurt natural

18

Crema fina de llegums

Truita de carbassó amb amanida  
(blat de moro i enciam)

logurt natural

25

Mongeta, pastanaga i patates ofegades

Guisat de cigrons i amanida  
(enciam, esparracs i espinacs)

Fruita

*dimecres*

12

Sopa de peix amb verdures i fideus

Daus de gall dindi estofat amb amanida

Fruita

19

Arròs tres delícies

Lluç al forn amb amanida  
(enciam, pastanaga i espinacs)

Fruita

26

Arròs integral amb tomàquet

Pollastre rostit amb amanida  
(tomàquet i enciam)

Fruita

*dijous*

13

Mongetes tendres amb patates

Peix fresc de la llotja de Vilanova amb amanida  
(remolatxa i encima)

Fruita

20

Sopa de galets  
(pastanaga, brou vegetal, ceba)

Gall dindi a la jardineria amb amanida

Fruita

27

Crema de carbassa amb crostonets

Bacallà a la planxa amb salsa verda i amanida  
(pastanaga olives i encima)

Fruita

*divendres*

14

Macarrons integrals amb sofregit de ceba i tomàquet

Pit de pollastre a la planxa amb amanida  
(tomàquet i olives)

Fruita

21

Mongeta tendra amb patata

Estofat de mongetes seques

Fruita

28

Minestra de verdures

Canelons de carn amb beixamel

Fruita

# Cal potenciar



- El consum de **lactis sense sucres afegits**, principalment en forma de llet, iogurt natural i formatges.
- El consum d'**aigua** com a beguda bàsica i vital, tant en els àpats com entre hores. S'ha de beure entre 8 i 10 gots al dia.
- El consum de **verdures i hortalisses** en el 1r plat en forma d'amanides o de verdura cuita o com a guarnició del 2n plat dels diferents àpats.
- La presència de **pa** i altres farinacis (millor si són integrals) en els diferents àpats.
- Cal realitzar un mínim de 60 minuts diaris d'**activitat física** moderada (caminar a bon pas, anar amb bicicleta) o intensa (córrer, saltar a la corda, practicar esports).



# Cal reduir

- Les **begudes refrescants** (coles, llimonades i taronjades), prioritant el consum d'aigua com a beguda principal i completar aquesta ingesta de líquids amb suc de fruita i de fruita fresca.
- La **brioixeria** i la pastisseria (pastissos, canyes de xocolata, croissants, magdalenes...)
- Les **cremes de xocolata**, mousses i d'altres com a postres habituals dels àpats.
- El consum freqüent de menjar ràpid, **fast food** (frankfurt, pizza, hamburguesa).
- Així com el **sedentarisme** i l'excés d'activitats de pantalla (televisió, ordinador, consoles, etc).



Plats	Ingredients
<b>Salsa napolitana</b>	Tomàquet, ceba, olives, pastanaga, pebrot
<b>Salsa concassé</b>	Tomàquet, ceba i alfàbrega
<b>Sopa de picada</b>	Ou, cigrons, patata i pastanaga
<b>Sopa de galets</b>	Pastanaga, brou de vedella, ceba
<b>Llenties estofades</b>	Carbassó, pastanaga, ceba i tomàquet
<b>Estofat de mongeta blanca</b>	Mongetes blanques, ceba, pebrot i tomàquet
<b>Estofat de sípia</b>	Ceba, pebrot, sípia
<b>Patates estofades</b>	All, ceba, patata i pebrot
<b>Guisat de cigrons</b>	Cigrons, ceba, pebrot i tomàquet
<b>Fricandó de vedella</b>	Tomàquet, ceba, all i llorer
<b>Gall dindi estofat</b>	Ceba, tomàquet i xampinyons
<b>Crema de pèsols</b>	Ceba, pèsols, tomàquet
<b>Crema de verdures</b>	Carbassa, ceba i brou vegetal
<b>Pollastre a la catalana</b>	Ceba, tomàquet, all, llorer i orellanes
<b>Arròs a la milanesa</b>	Pebrot vermell, ceba, tomàquet, pèsols
<b>Arròs a la cassola</b>	Carbassó, tomàquet, ceba, pebrot i brou vegetal
<b>Paella vegetariana</b>	Pebrot, ceba, bolets, pèsols, tomàquet

