



alimenta la teua vida solidàriament
 alimenta tu vida solidàriamente
 enrich your life by helping others



Verdura de temporada

Mongeta verda Pertanyen a la família de les lleguminoses, i es creu que són originàries de Mèxic i el Perú. Tenen un alt contingut en fibra i destaquen per ser una bona font de minerals, com el potassi i el calci.

dilluns

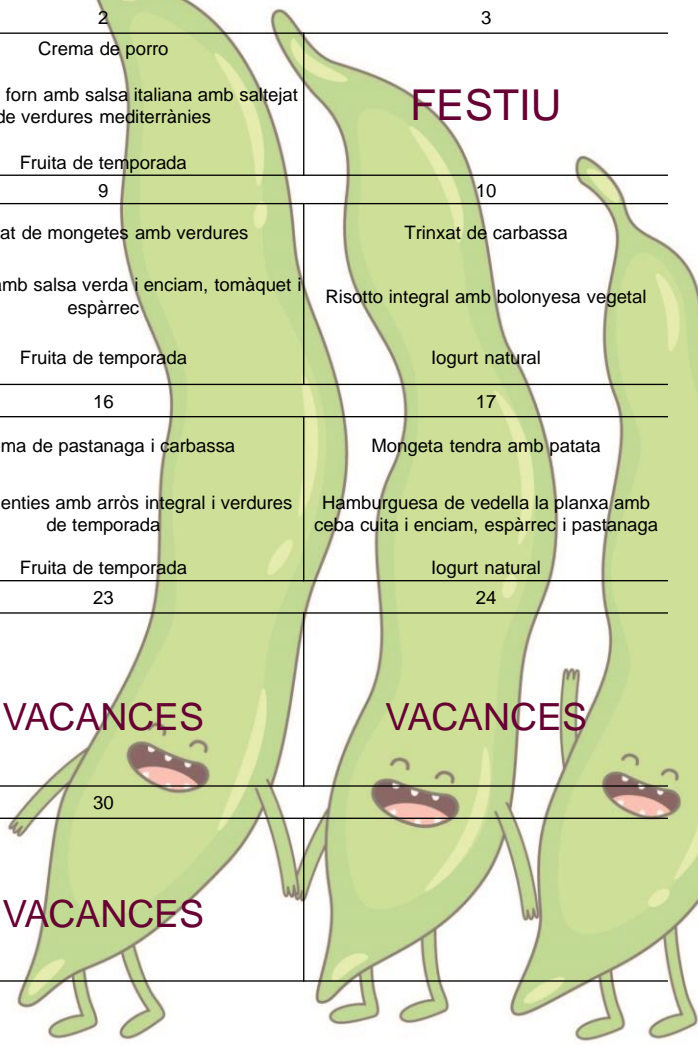
dimarts

dimecres

dijous

divendres

		1	2	3
		Bròquil amb patata Estofat de porc a l'antiga amb enciam, olives verdes i pastanaga Fruita de temporada	Crema de porro Pollastre al forn amb salsa italiana amb saltejat de verdures mediterrànies Fruita de temporada	FESTIU
6	7	8	9	10
FESTIU	Amanida de pasta integral Falafel amb salsa de iogurt i enciam cogombre i olives Fruita de temporada	Wok de verdures amb patata Pollastre amb samfaina Fruita de temporada	Estofat de mongetes amb verdures Peix fresc amb salsa verda i enciam, tomàquet i espàrrec Fruita de temporada	Trinxat de carbassa Risotto integral amb bolonyesa vegetal iogurt natural
13	14	15	16	17
Espirals ECO integrals amb salsa napolitana (formatge opcional) Pollastre al curri amb enciam, cogombre i blat de moro Fruita de temporada	Empedrat de cigrons amb verdures Ou dur gratinat amb tomàquet i enciam, pastanaga i espàrrecs Fruita de temporada	Minestra de verduras Gallineta a la marinera amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Crema de pastanaga i carbassa Amanida lletnies amb arròs integral i verdures de temporada Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Hamburguesa de vedella la planxa amb ceba cuita i enciam, espàrrec i pastanaga iogurt natural
20	21	22	23	24
Crema de pastanaga i ceba Canelons amb salsa a beixamel Fruita de temporada	Sopa de minestrone Pastis de bolonyesa amb lletnies vermelles enciam i tomàquet iogurt natural	MENÚ FI DE CURS Amanida de pasta Truita francesa amb amanida Gelats	VACANCES	VACANCES
27	28	29	30	
VACANCES	VACANCES	VACANCES	VACANCES	



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 **brïoixeria** 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
Amanida de llegums	Ceba, pastanaga, carbassó, tomàquet
Amanida de lleties	Ceba, pastanaga, carbassó, tomàquet, olives verdes
Amanida de arròs	Pèsols, tomàquet, pernil dolç i blat de moro
Amanida primavera	Enciam, blat de moro, tomàquet, olives, ou i tonyina
Amanida d'estiu	Patata, tomàquet, mongetes verdes
Amanida de pasta	Pastanaga, blat de moro, tonyina i olives.
Arròs estil oriental	Pèsols, pernil dolç i truita.
Arròs del Delta	Ceba, tomàquet, brou de verdures, pebrot, pebre dolç, all, mongeta verda
Arròs amb verdures	Carbassó, pebrot, ceba, tomàquet
Crema de pastanaga	Pastanaga, bròquil, ceba, patata, carbassó.
Crema de carbassa	Carbassa, carbassó, porro i brou de verdures
Verdures de temporada	Mongetes verdes, pastanaga, carbassó,
Empedrat	Pastanaga, tomàquet, i olives negres.
Fideuà del mar	Sofregit, musclos, sèpia
Lluç a la marinera	Morralla, ceba, tomàquet, pèsols, musclos i maicena.
Samfaina	Pebrot verd i vermell, ceba, carbassó i tomàquet.
Salsa de tomàquet	Ceba, tomàquet i pastanaga.
Salsa de llimona	Brou de gall dindi, ceba, llimona
Salsa napolitana	Tomàquet, ceba, olives, pastanaga, pebrot
Vichyssoise	Porro, ceba, patata, brou de verdures.

