



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



novembre



La coliflor és font de vitamina C i àcid fòlic, sent important per al sistema immunitari i imprescindible per a moltes funcions de l'organisme.

Menú Basal Vila Olímpica

dilluns		dimarts		dimecres		dijous		divendres	
		1		2		3		4	
		Festiu		Arròs integral amb tomàquet Truita francesa amb amanida de blat de moro i tomàquet Fruita		Cigons estofats amb verdures Tires de lluç amb amanida de tomàquet i enciam Fruita		Mongeta tendra, pastanaga i patates ofegades Gall dindi saltejat amb verdures de hivern logurt natural	
7		8		9		10		11	
Llacets BIO amb salsa cassassés (tomàquet i ceba) i alfàbrega fresca Bacallà al forn amb amanida de remolatxa i enciam Fruita		Llenties ECO casolanes amb verdures Truita de verdures amb amanida de blat de moro i tomàquet amanit logurt natural		Paella vegetariana Pollastre rostit amb verdureta de temporada Fruita		Mongeta tendra saltejat amb patata Estofat de cigrons amb quinoa i verdures Fruita		Crema de moniato, carbassa i ceba Gall dindi al forn amb amanida Fruita	
14		15		16		17		18	
Sopa de picada (ou, cigrons, patata i pastanaga) Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida de remolatxa i enciam Fruita		Arròs a la cassola amb verdures Pollastre amb prunes i orellanes Fruita		Patates gratinades al forn amb verdures Llenties ECO estofat amb verdures d'hivern logurt natural		Pasta integral amb tomàquet Lluç al forn amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita		Estofat mongeta blanca amb verdures Truita francesa amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita	
21		22		23		24		25	
Arròs a la milanesa Estofat de sípia amb patates Fruita		Guisat de llenties ECO amb verdures Ous durs acompanyats d'hortalisses fresques (enciam i pastanaga) logurt natural		Sopa de peix amb verdures i fideus Daus de gall dindi estofat amb amanida Fruita		Bròquil saltejat amb patata Peix fresc de la llotja de Vilanova amb amanida de remolatxa i enciam Fruita		Crema de verdures de temporada Canelons de carn amb beixamel Fruita	
28		29		30					
Patates guisades Llom a la planxa amb amanida de tomàquet i enciam Fruita		Crema fina de llegums Truita de carbassó amb amanida de blat de moro i enciam Fruita		Arròs tres delícies Lluç al forn amb amanida (enciam, pastanaga i espinacs) 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
Salsa napolitana	Tomàquet, ceba, olives, pastanaga, pebrot
Salsa concassé	Tomàquet, ceba i alfàbrega
Sopa de picada	Ou, cigrons, patata i pastanaga
Sopa de galets	Pastanaga, brou de vedella, ceba
Llenties estofades	Carbassó, pastanaga, ceba i tomàquet
Estofat de mongeta blanca	Mongetes blanques, ceba, pebrot i tomàquet
Estofat de sípia	Ceba, pebrot, sípia
Patates estofades	All, ceba, patata i pebrot
Guisat de cigrons	Cigrons, ceba, pebrot i tomàquet
Fricandó de vedella	Tomàquet, ceba, all i llorer
Gall dindi estofat	Ceba, tomàquet i xampinyons
Crema de pèsols	Ceba, pèsols, tomàquet
Crema de verdures	Carbassa, ceba i brou vegetal
Pollastre a la catalana	Ceba, tomàquet, all, llorer i orellanes
Arròs a la milanesa	Pebrot vermell, ceba, tomàquet, pèsols
Arròs a la cassola	Carbassó, tomàquet, ceba, pebrot i brou vegetal
Paella vegetariana	Pebrot, ceba, bolets, pèsols, tomàquet

