



DOMINIKES VIC LLAR

Juny - Juliol 2025

Nutricionista Cristina Tobar
MENÚ BASAL

Dilluns

23

Dimarts

24



Dimecres

25

Macarrons a la napolitana

Truita francesa

Enciam i tomàquet amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

Dijous

26

Mongeta tendra amb patata

Lluç a la romana

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

Divendres

27

Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi)

Pollastre rostit

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

logurt natural

30

Espaguetis a la carbonara

Truita francesa amb formatge

Enciam i tomàquet amb 'OOVE'

Pa blanc

logurt natural

1

Arròs a la napolitana

Llenguadina a la llimona

Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

2

Crema de pastanaga

Hamburguesa de vedella a la planxa

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

3

Tricolor de verdura ofegada

Pollastre a la planxa

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

4

Llenties saltejades amb verdures

Croquetes de pernil

Patates fregides

Pa blanc

Gelat

7

Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet

Peix al forn

Patata panadera

Pa blanc

Fruita de temporada

8

Patata amb bròquil i pastanaga

Pollastre amb salsa barbacoa

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

9

Cigrons amb sofregit de verdures

Llom arrebossat

Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

10

Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga i blat de moro)

Hamburguesa mixta a la planxa

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

11

Pèsols amb patates

Truita francesa

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

Gelat

14

Llenties saltejades amb verdures

Salsitxes a la planxa

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

15

Arròs amb pèsols

Truita de patata i ceba

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa integral

logurt natural

16

Crema de verdures

Mandonguilles amb patates

Pa blanc

Fruita de temporada

17

Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba)

Lluç al forn amb salsa

Carbassó arrebossat

Pa integral

Fruita de temporada

18

Espirals amb salsa de tomàquet i formatge

Pollastre arrebossat

Patates xips

Pa blanc

Gelat



Aliment
integral



Cuina Climàtica,
sostenible i respectuosa
amb el medi ambient



CUINA CATALANA

Cuina Catalana, amb
receptes del 'Corpus del
patrimoni culinari català'



Plats de cuina catalana

Producte Eco

Producte integral

Producte de proximitat

Peix fresc

aramark
Ben a prop



DOMINIKUES VIC

L'alimentació durant el dia es reparteix en



Esmorzar 25%

Un esmorzar complet ha de contenir:



Farinacis: pa o torrades, flocs de blat de moro, musli, arròs inflat.



Lactis: llet, iogurt natural (sense sucres afegits), formatge...



Fructa fresca de temporada, sencera o a trossos.



Dinar 35%

Creem menús sans i sostenibles, fomentant bons hàbits. Menús basats en la utilització d'aliments naturals, frescos, sostenibles, ecològics, i de proximitat, amb proveïdors locals i les últimes tendències d'alimentació.

Alguns exemples de berenars:

- Fructa fresca i bastonets de pa integral.
- Un grapat de fruita seca.
- Entrepà de formatge.
- Un iogurt amb musli.
- Macedònia de fruita fresca amb iogurt.



Berenar 10%

Complimenta les aportacions de nutrients de l'esmorzar, dinar i sopar. Els aliments aconsellats són els làctics, farinacis i fruita fresca o seca.



Sopar 30%

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.

Per una bona planificació de sopars i que es complementi amb el dinar, cal tenir en compte els consells esmentats.

Recomanacions de sopars

Si de primer dines...

De primer pots sopar...



Si de segon dines...



I de postre...



De segon pots sopar...



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.



Aliment integral



Cuina Climàtica, sostenible i respectuosa amb el medi ambient



CUINA CATALANA

Cuina Catalana, amb receptes del 'Corpus del patrimoni culinari català'

aramark
Ben a prop