



DOMINIKES VIC

Juny 2025

Nutricionista Cristina Tobar
MENÚ BASAL

Dilluns

2

Arròs a la napolitana

Mandonguilles de peix amb salsa

Pa blanc

Fruita de temporada

Dimarts

3

Mongetes seques estofades amb verdures

 Truita de carbassó

Enciam i api amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

Dimecres

4

Espaguetis gratinats amb verdures

Salsitxes amb samfaina

Pa blanc

Fruita de temporada

Dijous

5

Crema de verdures

 Llenties saltejades amb verdures

Pa integral

Fruita de temporada

Divendres

6

Amanida de patata amb ou dur

Pollastre a la farigola

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

logurt natural

9

Festiu

10

 Macarrons amb bolonyesa de soja

Pollastre rostit amb salsa de poma

Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

11

Amanida de cigrons (tomàquet, pastanaga i olives)

 Truita francesa

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

12

 Arròs amb verdures

Varetes de lluç

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

13

Crema de carbassó

Estofat de **gall dindi** amb verdures i patata dau

Pa blanc

logurt natural

16

Llenties estofades amb verdures

Hamburguesa de vedella a la planxa

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

17

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives)

 Truita de patata i ceba

Enciam i tomàquet amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

18

Bròquil amb patata

Nuggets de pollastre

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

19

Crema de carbassa

Peix al forn

Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

20

Espirals amb salsa de tomàquet i formatge

Cordon bleu

Patates xips

Pa blanc

Gelat

23

24



25

26

27

Vacances d'estiu



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...



Fruita 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:

- Fruita 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