



DOMINIKES VIC – OCTUBRE 2025

Menú Basal

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1	2	3
		Arròs amb salsa de tomàquet casolana	Fideuada de peix	Crema de pastanaga ECO
		Truita de patata i ceba	Llom rostit amb salsa	Croquetes de bacallà
		Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Patates al romaní
		Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
6	7	8	9	10
Sopa d'au amb fideus	Cigrons amb patata	Mongeta tendra amb patata	Arròs amb verdures	Lliure disposició
Salsitxes al forn	Truita francesa	Estofat de gall dindi amb salsa i xampinyons	Pollastre a la farigola	
Patates rosses	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'		Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'	
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	
13	14	15	16	17
Espirals amb salsa al curri	Crema de carbassó ECO amb crostons	Arròs a la napolitana	Bròquil amb patata	Llenties estofades amb verdures
Lluç al forn amb salsa	Mandonguilles de vedella a la jardinera	Cuixa de pollastre amb canyella	Hamburguesa de llegums	Truita de patata i ceba
Enciam i olives amb 'OOVE'		Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'	Enciam i api amb 'OOVE'	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
20	21	22	23	24
Crema de verdures	Espaguetis gratinats amb verdures	Minestra de verdures	Arròs amb verdures	Mongetes seques estofades amb verdures
Hamburguesa de vedella a la planxa	Mandonguilles de peix amb salsa	Estofat de porc amb verduretes i patata dau	Truita francesa	Pollastre amb herbes provençals
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Carbassó arrebossat		Enciam i api amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	logurt natural	Fruita Eco de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
27	28	29	30	31
Pèsols amb patates	Tricolor de verdura ofegada	Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi)	Cigrons estofats amb verdures	Crema de carbassa ECO
Truita de carbassó	Pizza amb bolonyesa soia	Pollastre amb verduretes	Lluç amb all i julivert	Cordon blau
Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'	 Pa integral	Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Patates xips
Pa blanc	Fruita de temporada	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada		Fruita de temporada	logurt natural	Fruita i panellets



Cuina Climàtica,
sostenible i respectuosa
amb el medi ambient



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



Ben a prop



Decàleg de bons hàbits saludables



1 o Procura beure 8-10 gots d'aigua al dia



2 o Intenta dormir entre 8 i 10 hores, descansar és molt important per al teu cervell

3 o Practica alguna activitat física per a exercitar el teu cos



4 o Fes una dieta variada i en quantitats adequades, és la base per una bona alimentació.



Esmorzar

Un esmorzar complet ha de contenir: **Farinacis:** pa o torrades, flocs de blat de moro...; **Làctics:** llet, iogurt natural, formatge... i **Fruita fresca**

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



Dinar



Berenar

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.

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



Sopar

Recomanacions de sopars

Si de primer dines....



Arròs, pasta o llegums



Verdures i hortalisses

De primer pots sopar....



Verdures i hortalisses



Arròs, pasta o llegums

Si de segon dines....



Peix o marisc



Ous



Carn



Proteïna vegetal

De segon pots sopar....



I de postre...



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.