



DOMINIKES VIC LLAR – OCTUBRE 2025

Menú Basal

Fruita de temporada:

Poma tova, Pera tova, 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	Hamburguesa de llegums	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 bullits amb oli	Mongeta tendra amb patata	Arròs amb salsa de tomàquet casolana	Crema de verdures
Salsitxes al forn	Truita francesa	Estofat de gall dindi amb salsa i xampinyons	Pollastre a la farigola	Tilapia a la romana
Patates rosses	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Pa blanc	Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Fruita de temporada	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada		Fruita de temporada	logurt natural
13	14	15	16	17
Macarrons a la napolitana	Crema de carbassó ECO amb crostons	Arròs amb verdures	Bròquil amb patata	Llenties amb patata bullits amb oli
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'	Pa integral	Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'	Enciam i api amb 'OOVE'	Enciam i tomàquet amb 'OOVE'
Pa blanc	Fruita de temporada	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
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 amb patata bullits amb oli
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	Pa blanc	Enciam i api amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Fruita Eco de temporada	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	logurt natural		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 d'indi)	Cigrons amb patata bullits amb oli	Crema de carbassa ECO
Truita de carbassó	Hamburguesa de vedella a la planxa	Pollastre amb verduretes	Lluç amb all i julivert	Cordon bleu
Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'	Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Patates xips
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita i panelles



Cuina Climàtica,
sostenible i respectuosa
amb el medi ambient



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



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.