



DOMINIKUES VIC

Maig 2025

Nutricionista Cristina Tobar

MENÚ BASAL

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

5

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

🍳 Truita francesa

Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

6

Pasta al curri

Croquetes de bacallà

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

7

Crema de carbassó amb crostons

🍳 Pollastre rostit a la cassola

Enciam i api amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

8

🍳 Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba

Peix al forn

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa integral

logurt natural

9

Minestra saltejada (pèsols, patata, pastanaga i ceba)

Hamburguesa de vedella a la planxa

🍳 Seques amb all i julivert

Pa blanc

Fruita de temporada

12

Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi)

🍳 Truita de patata i ceba

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

logurt natural

13

Cigrons amb carbassa

🌱 Espirals amb bolonyesa de soja

Pa integral

Fruita de temporada

14

Amanida russa

Varetes de lluç

Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

15

Mongetes seques estofades amb verdures

Estofat de gall dindi

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

16

Bròquil amb patata

Pollastre a la planxa

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Gelat Flash

19

Bledes amb patata

🍳 Mandonguilles de vedella a la jardinera

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

20

Amanida tropical d'arròs (pinya, surimi i blat de moro)

🍳 Truita de carbassó

Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

21

Crema de verdures

Pizza de pernil i formatge

Pa blanc

Fruita de temporada

22

Lleties estofades amb verdures

Peix al forn

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

23

ST. DOMÈNEC

Pasta

Pollastre arrebossat

Patates fregides

Gelat



26

Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet

🍳 Truita francesa

Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

27

🍳 Mongeta tendra amb patata

Pollastre rostit amb salsa de poma

Enciam, tomàquet i espàrrecs amb 'OOVE'

Pa integral

logurt natural

28

Pèsols saltejats amb bacó

🍳 Lluç a la romana

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

29

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

Hamburguesa mixta a la planxa

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

30

Crema de pastanaga

🍳 Cigrons amb sofregit de verdures

Pa blanc

Fruita de temporada



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