



DOMINIKES VIC LLAR

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

1

Festiu

2

Festiu

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 soia

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...



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...



Preferiblement fruita fresca o iogurt (en cas de no haver-ne consumit cap durant el dia)



De segon pots sopar...



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