



ESCOLA LLUMS DEL NORD - FEBRER 26

Menú Basal

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Mongeta tendra amb patates	Cigrons estofats amb espinacs	Crema de pastanaga ECO	Sopa de brou amb pasta	Arròs integral amb sofregit de verdures i tomàquet
Espirals amb bolonyesa de llegums	Truita francesa	Estofat de porc	Aletes de pollastre adobades	Lluç al forn
 Pa blanc	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam i espàrrecs amb 'OOVE'	Enciam, remolatxa i pastanaga amb 'OOVE'
Fruita de temporada	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
9	10	11	12	13
Pèsols saltejats amb gall dindi	Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge)	Macarrons integrals a la siciliana	DIJOURS LLARDER	Crema de porros amb poma
Truita de patata i ceba	Bacallà al forn	Pollastre rostí a la llimona	Fesols amb verdures	Patata amb bolonyesa de soja
Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam i espàrrecs amb 'OOVE'	Botifarra i tastet de botifarra d'ou	
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	 Pa integral	 Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita / Tastet de coca	logurt natural
16	17	18	19	20
<i>Lliure disposició</i>	Cigrons amb carbassa	Sopa d'estels	Trinxat de la Cerdanya amb rostes	Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana
	Truita d'espinacs	Mandonguilles a la jardinera	Pollastre a la farigola	Filet de lluç a la taronja
	Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'		Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'
	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Espaguetis integrals a la carbonara	Crema de carbassó ECO amb crostons	Llenties estofades amb verdures	Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall dindi)	Bròquil amb patata
Truita de carbassó	Canelons de carn gratinats	Rap a la marinera	Estofat de gall dindi amb salsa i patates	Cigrons estofats amb calamar
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'		
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	 Pa blanc
Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada



Decàleg de bons hàbits saludables



1. Procura beure 8-10 gotes d'aigua al dia



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

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



4. 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...; Lactis: 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.

Complimenta 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....



Arros, pasta o llegums



Verdures i hortalisses

De primer pots sopar....



Verdures i hortalisses



Arros, 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.