





ESCOLA LLUMS DEL NORD - Abril 26

Menú Basal

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
6	7	8	9	10
 Festiu	Arròs tres delícies (fruita, pèsols i pernil) Croquetes de pollastre Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Bròquil amb patata Cigrons a la catalana (espinacs i ou) Pa blanc Fruita de temporada	Espaguets integrals gratinats amb verdures Llom rostit amb salsa Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de pèsols Truita de carbassó Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural
13	14	15	16	17
Pèsols amb patates Lluç a la romana Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de carbassa ECO amb crostons Llenties estofades amb calamar Pa integral Fruita de temporada	Sopa d'au amb pasta Salsitxes a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita Eco de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Truita francesa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral logurt natural	Coliflor amb patata i pastanaga Aletes de pollastre adobades Enciam i remolatxa amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
20	21	22	23	24
Mongeta tendra amb patates Mandonguilles veggie amb salsa Pa blanc Fruita de temporada	Cigrons amb sofregit d'hortalisses Truita d'espinacs Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de verdures Pollastre rostit a la llimona Enciam i espàrrecs amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	 SANT JORDI Sopa de lletres Llibrets de llom amb xips Pa integral Crema catalana	Arròs integral a la napolitana Salmó al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
27	28	29	30	
Crema de carbassó ECO amb crostons Patata amb bolonyesa de soja Pa blanc Fruita de temporada	Espaguets integrals a la carbonara Bacallà al forn Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives) Truita de patata i ceba Enciam i api rallat amb 'OOVE' Pa blanc logurt natural	Minestra de verdures Llom rostit amb salsa Patates fregides Pa integral Fruita de temporada	



Decàleg de bons hàbits saludables



1. Procura beure 8-10 gots 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....



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....



1 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/quarnició



Optar per farinacis (pa, pasta, arròs, etc.) integrals.