








# ESCOLA LLUMS DEL NORD - Maig 26

## Menú Basal

### Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
4	5	6	7	8
Lenties guisades amb patata Truita francesa Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de <b>pastanaga ECO</b>  <b>Macarrons integrals</b> amb bolonyesa de llegums   <b>Pa integral</b> <b>logurt natural</b>	Arròs tres delícies (fruita, pèsols i gall dindi)  Mandonguilles de vedella a la jardinera  Pa blanc Fruita de temporada	Bròquil amb patata  Pollastre a la farigola Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' <b>Pa integral</b> Fruita de temporada	Amanida russa  Medalló de lluç amb all i julivert Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
11	12	13	14	15
<b>Espaguetis integrals</b> gratinats amb verdures Rap a la marinera Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de <b>carbassó ECO</b>  Cigrons a la catalana (espinacs i ou)   <b>Pa integral</b> Fruita de temporada	Tricolor de verdura ofegada  Pizza de pernil i formatge Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc <b>logurt natural</b>	Amanida de mongetes (tomàquet, ou dur, blat de moro i olives)  Estofat de gall dindi amb salsa i patates  <b>Pa integral</b> <b>Fruita Eco de temporada</b>	<b><u>Dia internacional de la celiàquia</u></b>  Paella marinera Truita francesa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Fruita de temporada
18	19	20	21	22
Pèsols saltejats amb gall dindi Truita de patata i ceba Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	<b>Arròs integral</b> a la napolitana  Lluç a la llimona Enciam i tomàquet amb 'OOVE' <b>Pa integral</b> Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patates  Botifarra al forn Enciam i remolatxa amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	 <b>JORNADA GASTRONÒMICA AMERICANA</b>  Mac & cheese Pollastre amb salsa BBQ <b>Pa integral</b> Gelats	Crema de <b>carbassa ECO</b> amb crostons  Llenties estofades amb calamar   Pa blanc Fruita de temporada
25	26	27	28	29
<b>Eliure disposició</b>	Mongetes seques amb verdures  Truita de carbassó Bufet d'amanida  <b>Pa integral</b> Fruita de temporada	Crema de verdures  Pollastre amb salsa de poma Enciam, pastanaga i espàrrecs amb 'OOVE' Pa blanc <b>logurt natural</b>	Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives)  Estofat de porc  <b>Pa integral</b> Fruita de temporada	<b>Macarrons integrals</b> amb salsa de tomàquet casolana  Salmó amb salsa Enciam i espàrrecs amb 'OOVE' Pa blanc 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



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/quarnició



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