

Menú omnívor i saludable de tardor

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Dinars	Crema de pastanaga Bacallà amb miso i puré de pèsols*	Favetes saltades amb pernil i ceba Pa integral	Arròs basmati saltat amb xampinyons Llom de porc amb ceba caramel·litzada	Llenties amb cuscús de verdures*	Amanida verda Pollastre amb tires especiades de moniato al forn	Pebrots de Padró a la planxa Espaguetis a la marinera	Amanida de brots tendres Espirals de cigró a la carbonara
Sopars	Amanida de tomàquet Truita de carbassó i patata	Patata i bròquil al vapor amb llavors de sèsam Tempeh marinat a la planxa	Ous al forn amb verdures i tomàquets secs*	Llenguado a la papillota amb verdura i patata	Remenat de bolets, pèsols i ceba Pa integral	Carbassa rostida Medallons de gall dindi rostits amb prunes i arròs integral	Crema de verdures Empanada de tonyina amb verdures

*Receptes web

Esmorzars

- Cafè amb beguda vegetal o infusió + pa torrat integral amb tahina i rodanxes de plàtan
- Cafè amb beguda vegetal o infusió + tofu remenat i alvocat
- Cafè amb beguda vegetal o infusió + açai bowl

Berenars

- Moniato rostit amb iogurt grec
- Barreja de fruita seca
- Fruita de temporada

Consells

- Consumiu una bona ració de vegetals (que representi com a mínim el 50% de l'àpat) dues vegades al dia.
- Per postres o per picar, prioritzeu la fruita (entre dues i tres peces al dia).
- Opteu, sempre que sigui possible, per cereals integrals: pa, pasta, arròs, etc.
- Que l'aigua sigui la beguda de referència. Tot i que també podeu optar per infusions no ensucrades o, en menys quantitat, per fer servir edulcorants naturals.
- Per aportar varietat i nutrients extres a la dieta, recomanem triar aliments de temporada com el moniato, les castanyes, la magrana, bolets, etc.
- És important limitar el consum de refrescos, alcohol, tabac, lliminadures, menjar preparat (croquetes, nuggets, pizzes, etc.), brioixeria i pastisseria, sucre i derivats, etc.
- Seguiu un estil de vida actiu. Aproveiteu les hores de menys sol per passejar o fer esport a l'aire lliure, com a mínim 3 cops per setmana, a més d'unes 10.000 passes diàries.

Menú sense gluten

saludable de tardor

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Dinars	Crema de pastanaga Bacallà amb miso i puré de pèsols*	Favetes saltades amb pernil i ceba Pa integral sense gluten	Arròs basmati saltat amb xampinyons Llom de porc amb ceba caramel·litzada	Llenties amb cuscús de fajol i verdures*	Amanida verda Pollastre amb tires especiades de moniato al forn	Pebrots de Padró a la planxa Espaguetis de blat de moro a la marinera	Amanida de brots tendres Espirals de cigró a la carbonara
Sopars	Amanida de tomàquet Truita de carbassó i patata	Patata i bròquil al vapor amb llavors de sèsam Tempeh marinat a la planxa	Ous al forn amb verdures i tomàquets secs*	Llenguado a la papillota amb verdura i patata	Remenat de bolets, pèsols i ceba Pa integral sense gluten	Carbassa rostida Medallons de gall dindi rostits amb prunes i arròs integral	Crema de verdures Empanada sense gluten de tonyina i verdures

*Receptes web

Esmorzars

- Cafè amb beguda vegetal o infusió + pa torrat sense gluten amb tahina i rodanxes de plàtan
- Cafè amb beguda vegetal o infusió + tofu remenat i alvocat
- Cafè amb beguda vegetal o infusió + açai bowl

Berenars

- Moniato rostit amb iogurt grec
- Barreja de fruita seca
- Fruita de temporada

Consells

- Consumiu una bona ració de vegetals (que representi com a mínim el 50% de l'àpat) dues vegades al dia.
- Per postres o per picar, prioritzeu la fruita (entre dues i tres peces al dia).
- Opteu, sempre que sigui possible, per cereals integrals sense gluten: pa, pasta, arròs, etc.
- Que l'aigua sigui la beguda de referència. Tot i que també podeu optar per infusions no ensucrades o, en menys quantitat, per fer servir edulcorants naturals.
- Per aportar varietat i nutrients extres a la dieta, recomanem triar aliments de temporada com el moniato, les castanyes, la magrana, bolets, etc.
- És important limitar el consum de refrescos, alcohol, tabac, l·laminadures, menjar preparat (croquetes, nuggets, pizzes, etc.), brioixeria i pastisseria, sucre i derivats, etc.
- Seguiu un estil de vida actiu. Aproveiteu les hores de menys sol per passejar o fer esport a l'aire lliure, com a mínim 3 cops per setmana, a més d'unes 10.000 passes diàries.

veritas

Menú per Amancay Ortega, dietista-nutricionista

Menú vegà i saludable de tardor

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Dinars	Crema de pastanaga Tempeh amb miso i puré de pèsols*	Favetes saltades amb pastanaga i ceba Pa integral	Arròs basmati saltat amb xampinyons Seitan amb ceba caramelitzada	Llenties amb cuscús de verdures*	Amanida verda Seitan amb tires especiades de moniato al forn	Pebrots de Padrón a la planxa Macarrons de fajol amb verdures	Amanida de brots tendres Espirals de cigró a la carbonara vegana
Sopars	Amanida de tomàquet Truita vegana de carbassó i patata	Patata i bròquil al vapor amb llavors de sèsam Tempeh marinat a la planxa	Cigrons al forn amb verdures i tomàquets secs	Papillota de verdures i patata Tofu marinat a la planxa	Remenat vegà de bolets, pèsols i ceba Pa integral	Carbassa rostida Tofu rostit amb prunes i arròs integral	Crema de verdures Empanada de soja texturitzada i verdures

*Receptes web

Esmorzars

- Cafè amb beguda vegetal o infusió + pa torrat integral amb tahina i rodanxes de plàtan
- Cafè amb beguda vegetal o infusió + tofu remenat i alvocat
- Cafè amb beguda vegetal o infusió + *açaí bowl*

Berenars

- Moniato rostit amb postres de soja
- Barreja de fruita seca
- Fruita de temporada

Consells

- Consumiu una bona ració de vegetals (que representi com a mínim el 50% de l'àpat) dues vegades al dia.
- Per postres o per picar, prioritzeu la fruita (entre dues i tres peces al dia).
- Opteu, sempre que sigui possible, per cereals integrals: pa, pasta, arròs, etc.
- Que l'aigua sigui la beguda de referència. Tot i que també podeu optar per infusions no ensucrades o, en menys quantitat, per fer servir edulcorants naturals.
- Per aportar varietat i nutrients extres a la dieta, recomanem triar aliments de temporada com el moniato, les castanyes, la magrana, bolets, etc.
- És important limitar el consum de refrescos, alcohol, tabac, llaaminadures, menjar preparat (croquetes, nuggets, pizzes, etc.), brioixeria i pastisseria, sucre i derivats, etc.
- Seguiu un estil de vida actiu. Aproveiteu les hores de menys sol per passejar o fer esport a l'aire lliure, com a mínim 3 cops per setmana, a més d'unes 10.000 passes diàries.

veritas

Menú per Amancay Ortega, dietista-nutricionista.