



# XXV Olimpíada

Menú: BASAL

## Maig / 2015



Dilluns 4	Dimarts 5	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
Arròs amb tomàquet Estofat de gall d'indi Pa i fruita del temps	Crema de carbassa Mandonguilles a la jardinera Pa i fruita del temps	Llenties estofades Anelles de calamar romana amb enciam, tonyina i olives Pa i fruita del temps	Mongeta verda i patata Remenat d'ou amb patata,bacon i formatge Pa i làctic	Vichyssoise Medalló de lluç a l'all i julivert Pa i fruita del temps
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
Sopa d'au amb pistons Bacallà al forn amb tomàquet i ceba Pa i fruita del temps	Amanida de cigrons Hamburguesa de vedella amb enciam, blat de moro i pastanaga Pa i fruita del temps	Patates amb costella Truita de tonyina amb formatge amb enciam i pastanaga Pa i fruita del temps	Crema de carbassó Pollastre rostit a la llimona Pa i fruita del temps	Paella Croquetes de pernil amb enciam pastanaga i olives Pa i gelatina de maduixa
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22
Pèsols bullits amb bacon, ceba i patata Estofat de vedella Pa i làctic	Arròs a la cassola amb verdures Panga al forn amb pebrot i ceba Pa i prèsec en almívar	Amanida de pasta amb espinacs, bacon, formatge i panses de corinto Llom adobat amb puré de patates Pa i fruita del temps	Ensaladilla russa Salsitxes de pollastre amb samfaina Pa i fruita del temps	Escudella barrejada(col, fideus,cigrons) Truita de carbassó i ceba amb enciam, pastanaga, tomàquet i olives Pa i fruita del temps
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29
Espagueti carbonara Llom al forn amb pebrot, ceba i xampinyons Pa i pinya en almívar	Mongetes seques estofades amb patata, pastanaga i xoriç Bunyols de bacallà amb albergínia arrebossada Pa i làctic	Crema de pastanaga, ceba i patata Pollastre a la provençal amb xampinyons Pa i fruita del temps	Arròs caldós amb costella, pollastre i verdures Truita de patates i pebrot amb enciam, tomàquet i olives Pa i fruita del temps	Bròcoli amb maionesa Filet de lluç al forn amb xampinyons, ceba i pastanaga Pa i fruita del temps

### Diver consells per millorar l'alimentació amb petits gests diaris:

- Prendre un **esmorzar complet**: un got de suc, una torrada amb oli i una tassa de llet.
- **Fer exercici**: no només per estar forts, sinó també per sentir-se millor; és bona idea practicar algun esport o utilitzar les escales en lloc de l'ascensor.
- **Aigua**: el cos necessita uns sis gots d'aigua al dia, però més si es practica algun esport; és millor prendre aigua o suc de fruita que refrescs ensucrats.
- A més a més, cal **moderar les lliminadures i els menjars ràpids**: les primeres perquè contenen molt sucre i no alimenten: es poden substituir per fruites, fruits secs, iogurts, entrepans o amanides; les segones perquè aporten molt greix saturat i no tenen tots els nutrients que necessita el cos.

