

Què són els hidrats de carboni?

Els carbohidrats són macro nutrients que els podem trobar en la gran majoria de les fruites, verdures, cereals, llet, llegums... La funció dels hidrats de carboni es aportar energia així com ser reguladors de les funcions digestives en el cas de la fibra. Es recomana trenta minuts d'activitat física moderada cinc dies a la setmana per mantenir un bon estat de salut.

Vegà



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 Bròquil, coliflor, pastanaga i patata Hamburguesa vegana a la planxa amb ceba potxada i amanida Fruita de temporada/proximitat	3 Sopa de fideus (integrals) (brou vegetal, verdures de temporada) Seià rostit amb bolets Fruita de temporada/proximitat	4 Guisat de cigrons vegetarians (ceba, pebrot, tomàquet) Truita de patata (sense ou) amb amanida Fruita de temporada/proximitat	5 Crema de pastanaga (pastanaga, carbassa, patata i brou vegetal) tofu al forn amb amanida logurt de soja	6 Arròs tres delícies (pèsols, truita vegana i pastanaga) Falafel amb all i julivert i graellada de verdures Fruita de temporada/proximitat
9 Crema de porro, carbassa i patata Estofat de verdures i cigrons amb amanida Fruita de temporada/proximitat	10 Fusilli (Integral) amb salsa napolitana (formatge vegà opcional) (triturat de porro, tomàquet, carbassó, pebrot) Rodó de seià al forn amb verdures i amanida Fruita de temporada/proximitat	11 Llenties estofades amb verdures (ECO) (carbassó, pastanaga i ceba) truita a la francesa vegana amb amanida logurt de soja	12 Pèsols amb pastanaga Arròs vegetal amb daus de tofu Fruita de temporada/proximitat	13 Mongeta tendra amb patata Guisat de cigrons amb verdures (pebrot, ceba, pastanaga i carbassó) Fruita de temporada/proximitat
16 Sopa minestrone (brou de vegetal, pastanaga, ceba, carbassa, carbassó) Fideua vegetal Fruita de temporada/proximitat	17 Coliflor, pastanaga i patata Seià a la catalana (prunes i orellanes) amb amanida Fruita de temporada/proximitat	18 Estofat de mongeta blanca (mongetes blanques, ceba, pebrot, tomàquet, pastanaga, carbassó) Truita d'espínacs amb ou vega i amanida logurt de soja	19 Arròs del Delta rossejat (ceba, mongeta tendra, pebrot) Nuguet vegà de llegums al forn amb amanida Fruita de temporada/proximitat	20 Crema de carbassa, ceba, moniato, patata Tofu rostit amb salsa de xampinyons i pastanaga Fruita de temporada/proximitat
23 Patata, col i pastanaga Guisats de llenties amb verdures (pastanaga, pebrot, ceba i carbassó) Fruita de temporada/proximitat	24 Macarrons (integrals) amb salsa caprese (formatge vegà opcional) Saltixta vegana amb amanida Fruita de temporada/proximitat	25 Arròs a la cubana Seià al forn amb verdures Fruita de temporada/proximitat	26 Crema de verdures i patata (porro i pastanaga) Tofu estofat amb salsa italiana amanida logurt de soja	27 Cigrons casolans amb verdures (ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, espínacs) Truita de patata (sense ou) amb amanida Fruita de temporada/proximitat
30 Arròs amb tomàquet Falafel amb salsa mediterrànea amanida logurt de soja				