cuina justa — alimentem solidàriament / alimentamos solidariamente / feeding with solidarity

Menú s/gluten, PLV, kiwi, soja, enciam
Pedagogium Cos

Menú Escolar
Març

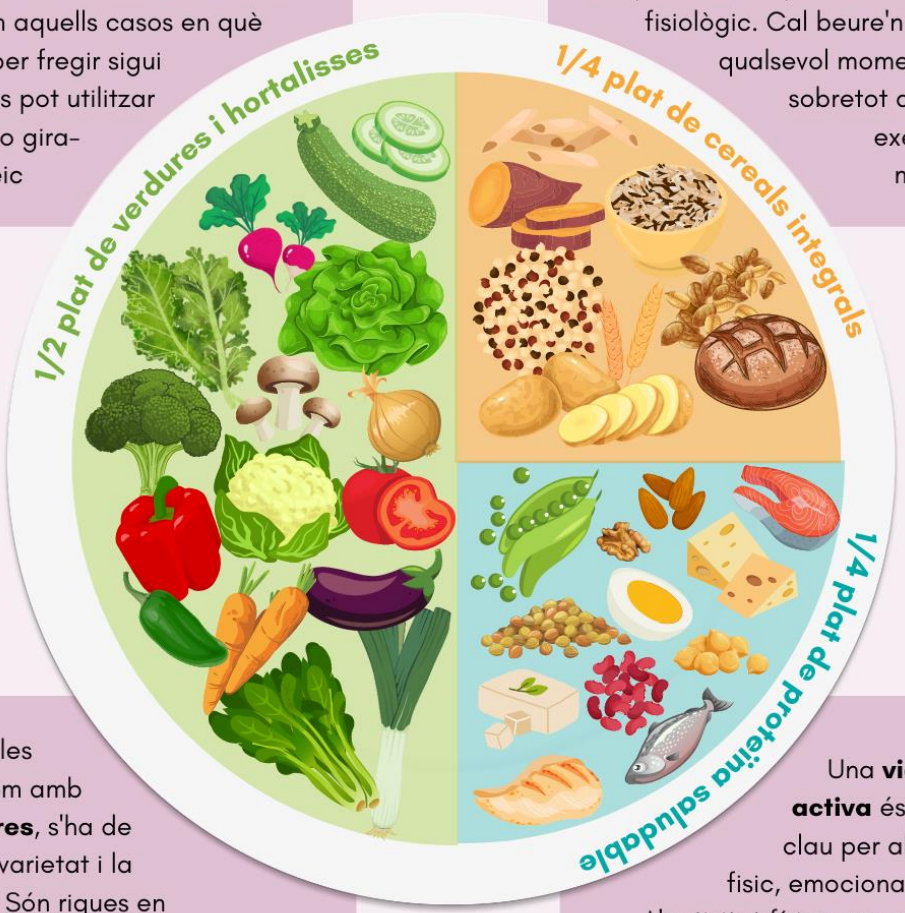
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				1
				Estofat de llenties amb verdures (carbassó, pebrot, ceba) Arròs del Delta amb hortalisses Fruita de temporada
4	5	6	7	8
Minestra de verdures (patata, mongeta tendra i pastanaga) Hamburguesa amb olives i pastanaga Fruita de temporada	Llaçets sense gluten amb salsa pesto (alfàbrega, oli d'oliva, all) Pollastre rostit amb col llombarda i tomàquet Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet Bacallà al forn amb cogombre i olives Fruita de temporada	Estofat de mongetes amb verdures (carbassó, pebrot, ceba) Botifarra al forn amb blat de moro i pastanaga Fruita de temporada	Crema de carbassó i ceba Truita francesa amb pastanaga i tomàquet Fruita de temporada
11	12	13	14	15
Espirals sense gluten amb salsa italiana Pollastre al forn amb olives i cogombre Fruita de temporada	Estofat de cigrons amb verdures (carbassó, pebrot, ceba) Truita de carbassó amb tomàquet Fruita de temporada	Crema de pastanaga i carbassa Gall dindi estofat amb remolatxa i blat de moro Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet Estofat de llenties amb verdures (carbassó, pebrot, ceba) Fruita de temporada	Trinxat de carbassó i patata Lluç arrebossat sense gluten amb cogombre Fruita de temporada
18	19	20	21	22
Arròs del Delta amb hortalisses Truita de patates amb pastanaga i cogombre Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Pollastre a la planxa amb tomàquet i olives Fruita de temporada	Macarrons sense gluten amb salsa tomàquet Salmó al forn amb blat de moro i cogombre Fruita de temporada	Crema de carbassó i carbassa Daus de porc al forn amb olives i pastanaga Fruita de temporada	Estofat de mongetes amb verdures (carbassó, pebrot, ceba) Pollastre rostit amb patata panadera i ceba al forn Fruita de temporada

El plat saludable

El Plat Saludable, creat per experts en nutrició de l'Escola T.H. Chan de Salut Pública de Harvard i els editors de Publicacions de Salut de Harvard, és una guia per elaborar àpats saludables i equilibrats, tant si es serveixen en un plat com si són per emportar en una carmanyola. És un recurs que pot ajudar a visivilitzar l'estructura i proporció dels diferents grups d'aliments en un àpat principal.

L'**oli d'oliva verge** i verge **extra**, es recomanen a l'hora de cuinar i amanir. En aquells casos en què el seu us per fregir sigui inviable, es pot utilitzar oli d'oliva o gira-sol altooleic

L'**aigua** és la millor opció de beguda en qualsevol etapa de la vida i estat fisiològic. Cal beure'n sovint i en qualsevol moment del dia, sobretot quan es fa exercici o fa molta calor



Tant amb les **fruites** com amb les **verdures**, s'ha de buscar la varietat i la quantitat. Són riques en vitamines, minerals, aigua, fibra i altres substàncies beneficioses

Una **vida social activa** és un factor clau per al benestar fisic, emocional i mental. L'activitat física ens ajuda en la prevenció de malalties cròniques

Es recomana prioritzar preparacions com al vapor, al forn, a la planxa enfront als fregits i aliments precuinats i ultraprocessats. Així també, resulta beneficiosa la reducció de la quantitat de sal, sucres i productes ensucrats, i carn processada i vermella.