



diversament solidàriament  
diversamente solidariamente  
feeding with solidarity

# Menú basal Llar d'infants Mireia

# Menú Escolar Març

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				1
				Estofat de lleties 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)	Llaçets amb salsa pesto (alfàbrega, oli d'oliva, all)	Arròs amb salsa de tomàquet	Estofat de mongetes amb verdures (carbassó, pebrot, ceba)	Crema de carbassó i ceba
Hamburguesa de coliflor i formatge amb amanida (enciam i olives)	Pollastre rostit amb amanida (enciam i col llombarda)	Bacallà al forn amb amanida (enciam i cogombre)	Botifarra al forn amb amanida (enciam i blat de moro)	Truita francesa amb amanida (enciam i pastanaga)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
11	12	13	14	15
Espirals integrals amb salsa italiana	Estofat de cigrons amb verdures (carbassó, pebrot, ceba)	Crema de pastanaga i carbassa	Arròs amb salsa de tomàquet	Trinxat de col i patata
Pollastre al forn amb amanida (enciam i olives)	Truita de carbassó amb amanida (enciam i tomàquet)	Gall dindi estofat amb amanida (enciam i remolatxa)	Estofat de lleties amb verdures (carbassó, pebrot, ceba)	Lluç arrebossat amb amanida (enciam i cogombre)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
18	19	20	21	22
Arròs del Delta amb hortalisses	Mongeta tendra amb patata	Macarrons integrals amb salsa de formatge	Crema de carbassó i carbassa	Estofat de mongetes amb verdures (carbassó, pebrot, ceba)
Truita de patates amb amanida (enciam i pastanaga)	Nuggets vegetals amb amanida (enciam i tomàquet)	Salmó al forn amb amanida (enciam i blat de moro)	Daus de porc al forn amb amanida (enciam i olives)	Pollastre rostit amb patata panadera i ceba al forn
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
25	26	27		
Sopa de fideus amb brou vegetal	Estofat de cigrons amb verdures (carbassó, ceba, pebrot)	Arròs amb salsa de tomàquet		
Pollastre al forn amb patata panadera i verdures	Truita francesa amb amanida (enciam i olives)	Lluç arrebossat amb amanida (enciam i cogombre)		
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada		



Verdures de Km0 i dels nostres propis horts  
Alimentació Mediterrània i saludable  
Nutricionista: Júlia Cayuela CAT002277

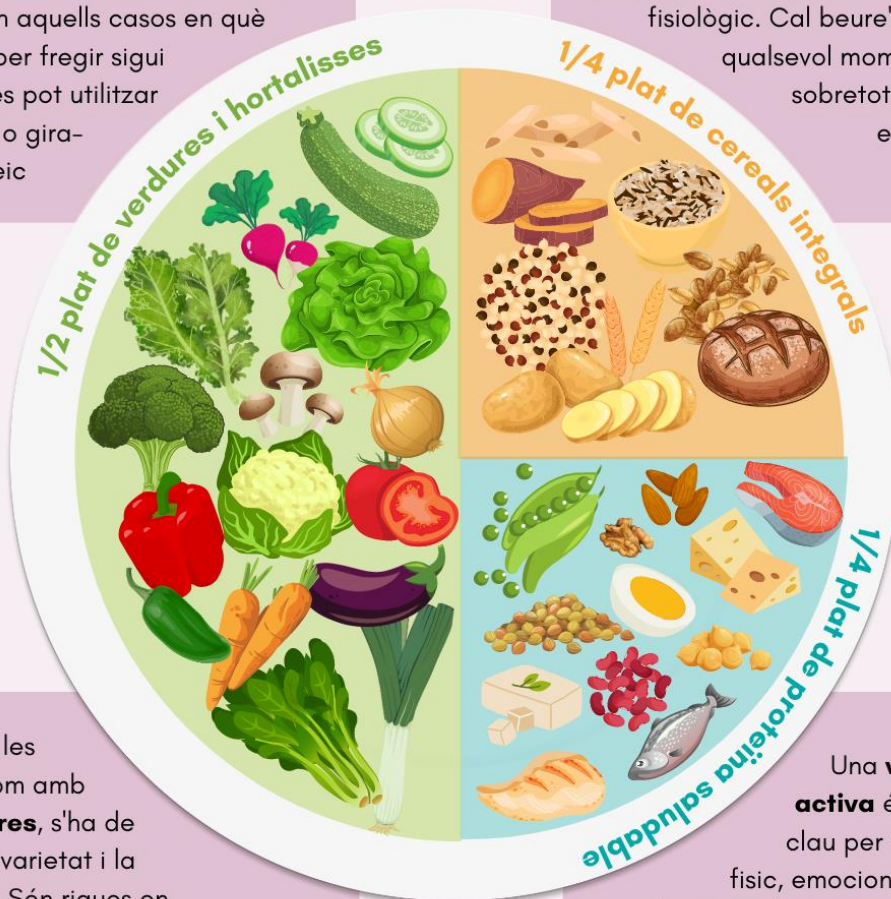


# El plat saludable

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 visibilitzar 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 físic, 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 ultraprocesats. Així també, resulta beneficiosa la reducció de la quantitat de sal, sucres i productes ensucrats, i carn processada i vermella.