

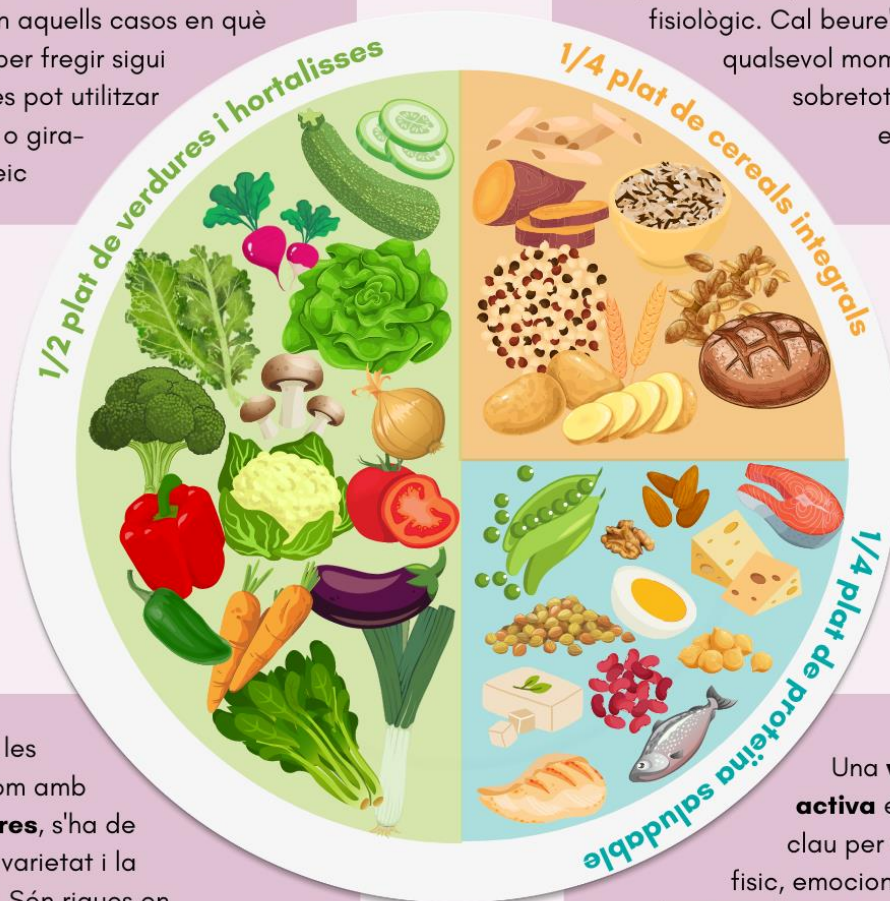
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1	2	3
		Festiu	Espirals integrals amb salsa italiana  Lluç al forn amb all i julivert amb amanida (enciam i remolatxa)  Fruita de temporada	JORNADA GASTRONÒMICA MARROC  Sopa harira  Tajin de pollastre amb cuscús  logurt de soja
6	7	8	9	10
Arròs tres delícies (blat de moro, pastanaga, pèsols)  Bacallà arrebossat amb amanida (enciam i tomàquet)  Fruita de temporada	Bròquil, pastanaga i patata  Estofat de porc amb pisto (ceba, pebrot verd i vermell, all, carbassó)  Fruita de temporada	Amanida d'estiu de lleties (pebrot, pastanaga, olives)  Cuixes de pollastre al forn amb patata panadera  Fruita de temporada	Macarrons integrals amb salsa de xampinyons  Truita de carbassó amb amanida (enciam i pastanaga)  Fruita de temporada	Crema de pastanaga i carbassó  Mandonguilles vegetals a la cassola amb amanida (enciam i cogombre)  logurt de soja
13	14	15	16	17
Crema de carbassa  Nuggets vegetals amb amanida (enciam i remolatxa)  Fruita de temporada	Espirals integrals amb salsa de tomàquet casolana  Pollastre a les fines herbes amb amanida (enciam i tomàquet)  Fruita de temporada	Mongetes blanques estofades amb verdures  Truita francesa amb amanida (enciam i cogombre)  logurt de soja	Arròs del Delta amb hortalisses  Lluç al forn amb salsa de pebrot amb amanida (enciam i pastanaga)  Fruita de temporada	Minestra de verdures  Gall dindi a la jardinera  Fruita de temporada
20	21	22	23	24
Festiu	Festiu	Arròs amb salsa de tomàquet casolana  Truita de patates amb amanida (enciam i pastanaga)  logurt de soja	Amanida freda de pasta (tomàquet, cogombre, pastanaga, olives)  Estofat de sèpia amb samfaina  Fruita de temporada	Bròquil amb patata i pastanaga  Lleties amb arròs i hortalisses d'estiu  Fruita de temporada
27	28	29	30	31
Macarrons integrals amb salsa pesto (alfàbrega, oli d'oliva, all)  Truita d'espínacs amb amanida (enciam i remolatxa)  Fruita de temporada	Amanida de patata variada (tomàquet, pebrot verd, olives, ceba)  Mongetes blanques amb verdures de temporada saltejades  Fruita de temporada	Paella de marisc  Daus de pollastre estofats amb amanida (enciam i patanaga)  Fruita de temporada	Empedrat de cigrons amb vinagreta  Bacallà arrebossat amb amanida (enciam i tomàquet)  logurt de soja	Crema de carbassa i porro  Pollastre al forn amb romaní amb amanida (enciam i olives)  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 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 ultraprocessats. Així també, resulta beneficiosa la reducció de la quantitat de sal, sucres i productes ensucrats, i carn processada i vermella.