

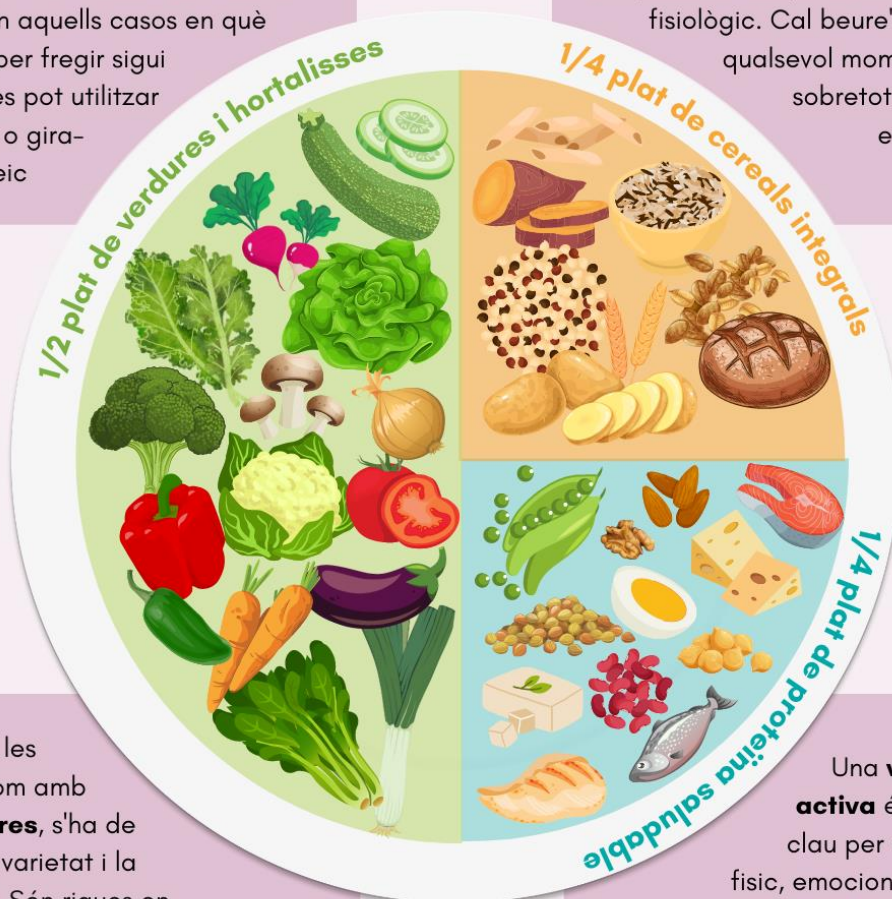
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1	2	3
		Festiu	Espirals sense gluten amb salsa italiana Lluç al forn amb all i julivert amb remolatxa i cogombre Fruita de temporada	JORNADA GASTRONÒMICA MARROC Sopa harira amb fideus sense gluten Tajin de pollastre amb arròs Compota
6	7	8	9	10
Arròs tres delícies (blat de moro, pastanaga, pèsols) Bacallà al forn amb tomàquet i pastanaga 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 sense gluten amb salsa de xampinyons Truita de carbassó amb pastanaga i blat de moro Fruita de temporada	Crema de pastanaga i carbassó Pollastre a la planxa amb cogombre i olives Fruita de temporada
13	14	15	16	17
Crema de carbassa Truita francesa amb remolatxa i tomàquet Fruita de temporada	Espirals sense gluten amb salsa de tomàquet casolana Pollastre a les fines herbes amb tomàquet i olives Fruita de temporada	Mongetes blanques estofades amb verdures Truita francesa amb cogombre i blat de moro Fruita de temporada	Arròs del Delta amb hortalisses Lluç al forn amb salsa de pebrot amb pastanaga i olives 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 pastanaga i remolatxa Fruita de temporada	Amanida freda de pasta sense gluten (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 sense gluten amb salsa pesto (alfàbrega, oli d'oliva, all) Truita d'espínacs amb remolatxa i tomàquet 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 pastanaga i olives Fruita de temporada	Empedrat de cigrons amb vinagreta Bacallà al forn amb tomàquet i cogombre Fruita de temporada	Crema de carbassa i porro Pollastre al forn amb romaní amb olives i blat de moro 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.