

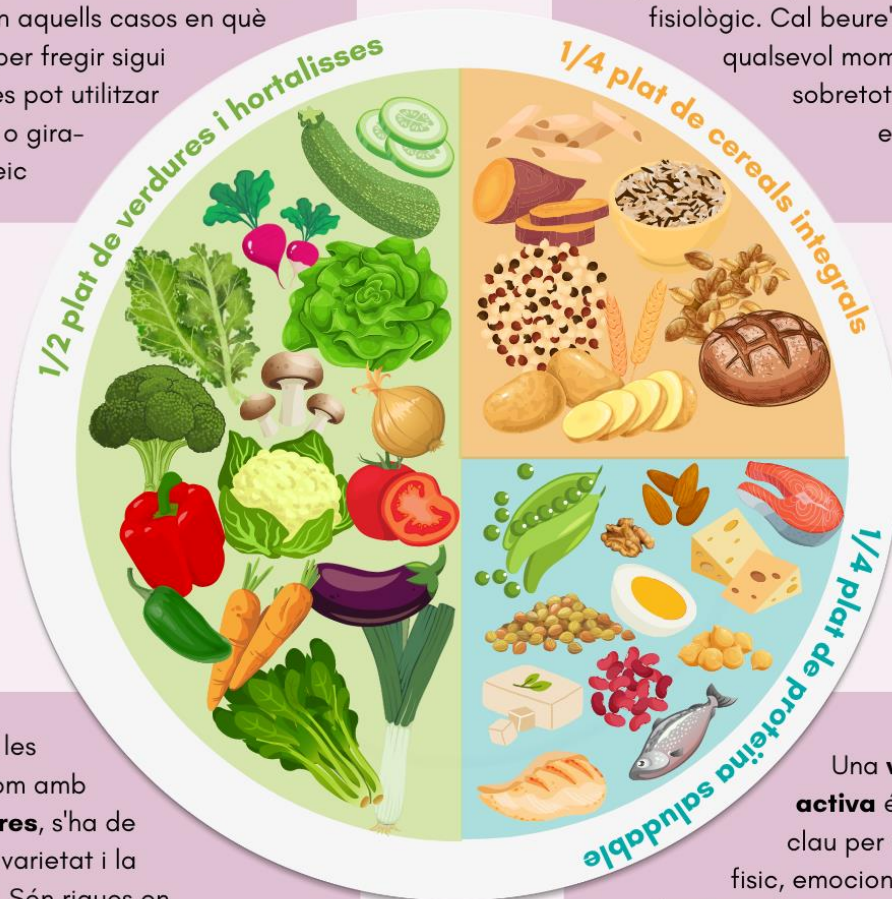
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1	2	3
		Festiu	Triturat de verdures i lluç (patata, pastanaga i ceba) Triturat de fruites	Triturat de verdures i vedella (patata, pastanaga i carbassó) Triturat de fruites
6	7	8	9	10
Triturat de verdures i bacallà (patata, pastanaga i carbassa) Triturat de fruites	Triturat de verdures i porc (patata, mongeta tendra, ceba) Triturat de fruites	Triturat de verdures i llenties (patata, carbassó, pastanaga) Triturat de fruites	Triturat de verdures i pollastre (patata, pastanaga i coliflor) Triturat de fruites	Triturat de verdures i cigrons (patata, pastanaga i carbassa) logurt natural
13	14	15	16	17
Triturat de verdures i llenties (patata, carbassó, pastanaga) Triturat de fruites	Triturat de verdures i pollastre (patata, pastanaga i coliflor) Triturat de fruites	Triturat de verdures i mongetes (patata, mongeta tendra i carbassa) logurt natural	Triturat de verdures i lluç (patata, pastanaga i carbassa) Triturat de fruites	Triturat de verdures i gall dindi (patata, pastanaga i carbassó) Triturat de fruites
20	21	22	23	24
Festiu	Triturat de verdures i porc (patata, carbassó, ceba) Triturat de fruites	Triturat de verdures i pollastre (patata, pastanaga i carbassó) logurt natural	Triturat de verdures i lluç (patata, pastanaga i ceba) Triturat de fruites	Triturat de verdures i llenties (patata, carbassó, pastanaga) Triturat de fruites
27	28	29	30	31
Triturat de verdures i vedella (patata, pastanaga i carbassó) Triturat de fruites	Triturat de verdures i mongetes (patata, mongeta tendra i carbassa) Triturat de fruites	Triturat de verdures i gall dindi (patata, pastanaga i carbassó) Triturat de fruites	Triturat de verdures i bacallà (patata, pastanaga i carbassa) logurt natural	Triturat de verdures i pollastre (patata, pastanaga i carbassó) Triturat de fruites

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.