

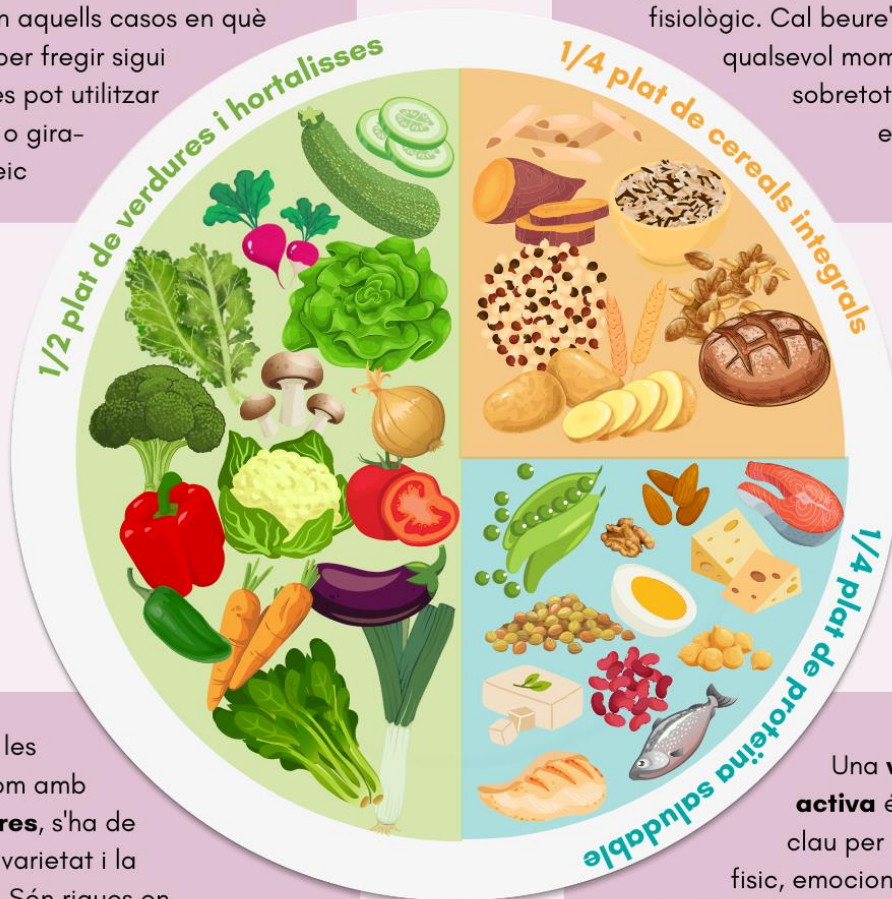
Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
				1		2		3	
				Festiu		Espirals integrals amb salsa italiana Lluç al forn amb all i julivert amb amanida (enciam i remolatxa) Fruita de temporada		JORNADA GASTRONÒMICA MARROC Sopa harira Tajin de pollastre amb cuscús Pa de pessic marroquí	
6		7		8		9		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 Trita 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) iogurt natural	
13		14		15		16		17	
Crema de carbassa Nuggets vegetals amb amanida (enciam i remolatxa) Fruita de temporada		Espirals integrals amb salsa de formatges Pollastre a les fines herbes amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita de temporada		Mongetes blanques estofades amb verdures Trita francesa amb amanida (enciam i cogombre) iogurt natural		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		Crema de carbassó i ceba Salsitxes de porc amb tomàquet i amanida (enciam i blat de moro) Fruita de temporada		Arròs amb salsa de tomàquet casolana Trita de patates amb amanida (enciam i pastanaga) iogurt natural		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) Trita d'espinaçs 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) iogurt natural		Crema de carbassa i porro Pollastre al forn amb romaní amb amanida (enciam i olives) Fruita de temporada	
BERENARS									
Fruita		Fruita i iogurt		Entrepà de formatge		Amanida de fruita		Llet amb bastonets de pa	

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 invariable, 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.