

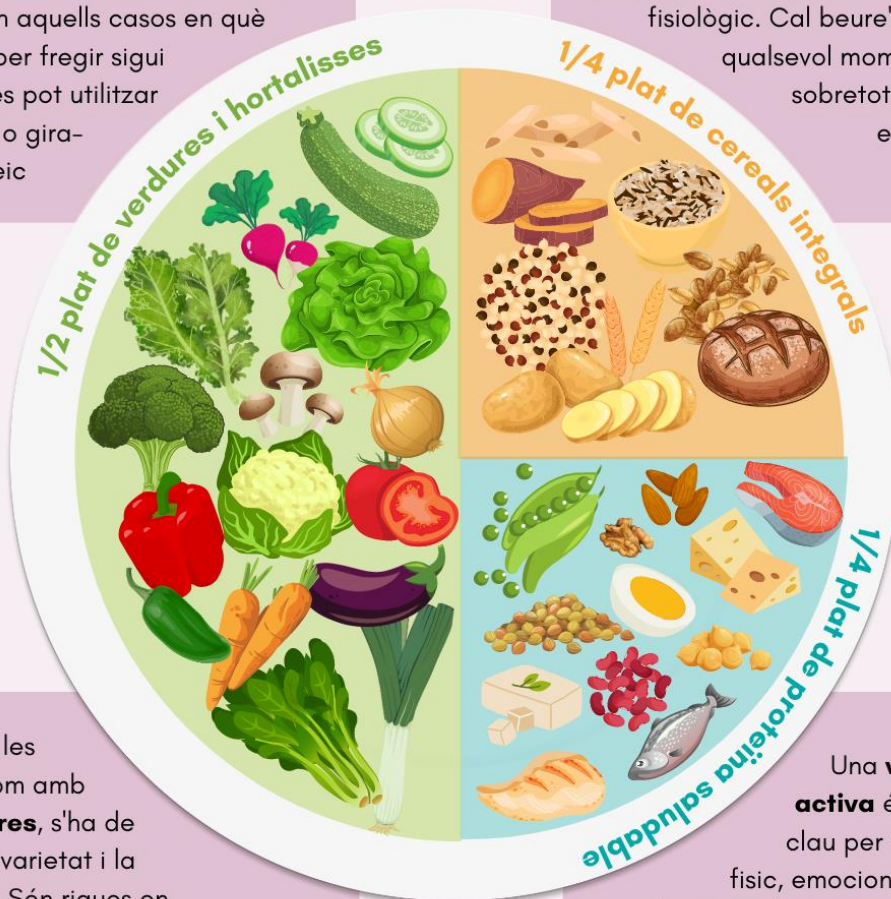
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1	2	3
		Festiu	Espirals integrals amb salsa italiana Lluç al forn amb all i julivert amb amanida (enciam i remolatxa) Fruita de temporada	JORNADA GASTRONÒMICA MARROC Sopa harira Tajin de pollastre amb cuscús Pa de pessic marroquí
6	7	8	9	10
Arròs tres delícies (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) logurt 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) logurt 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	Festiu	Arròs amb salsa de tomàquet casolana Trita de patates amb amanida (enciam i pastanaga) logurt 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'espinacs 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 natural	Crema de carbassa i porro Pollastre al forn amb romani 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 ultraprocesats. Així també, resulta beneficiosa la reducció de la quantitat de sal, sucres i productes ensucrats, i carn processada i vermella.