

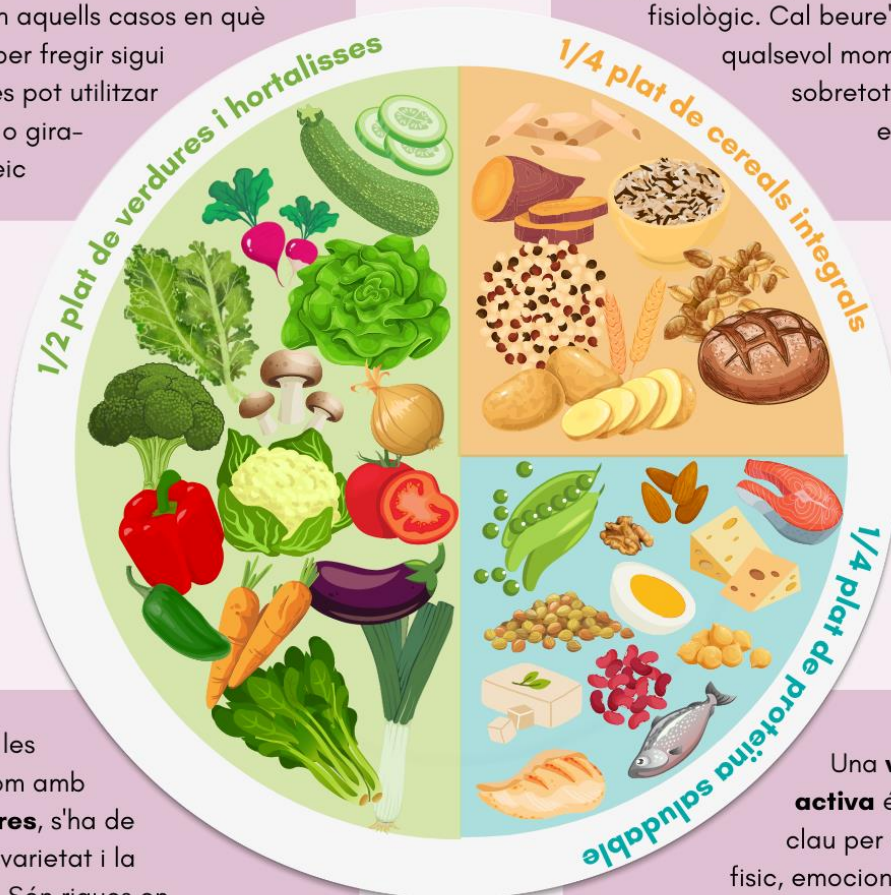
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	2	3	4	5
	Arròs tres delícies (blat de moro, pèsols, pastanaga)	Coliflor, patata, pastanaga i mongeta tendra	Llaçets amb salsa mediterrània	Estofat de llenties amb verdures (carbassó, pebrot, ceba)
	Truita francesa amb amanida (enciam i tomàquet)	Pollastre arrebossat amb amanida (enciam i remolatxa)	Lluç al forn amb amanida (enciam i cogombre)	Hamburguesa mixta amb ceba cuita amb amanida (enciam i col llombarda)
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
8	9	10	11	12
Arròs del Delta amb hortalisses	Mongeta tendra amb patata	Macarrons integrals amb salsa de formatge	Crema de carbassó i carbassa	Estofat de mongetes amb verdures (carbassó, pebrot, ceba)
Truita de patates amb amanida (enciam i pastanaga)	Nuggets vegetals amb amanida (enciam i tomàquet)	Salmó al forn amb amanida (enciam i blat de moro)	Daus de porc al forn amb amanida (enciam i olives)	Pollastre rostit amb patata panadera i ceba al forn
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Espirals integrals amb salsa italiana	Estofat de cigrons amb verdures (carbassó, pebrot, ceba)	Crema de carbassó i ceba	Arròs amb salsa de tomàquet	Trinxat de col i patata
Truita de carbassó amb amanida (enciam i tomàquet)	Pollastre al forn amb amanida (enciam i olives)	Gall dindi estofat amb amanida (enciam i remolatxa)	Estofat de llenties amb verdures (carbassó, pebrot, ceba)	Lluç arrebossat amb amanida (enciam i cogombre)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
22	23	24	25	26
Minestra de verdures (patata, mongeta tendra i pastanaga)	Llaçets amb salsa pesto (alfàbrega, oli d'oliva, all)	Arròs del Delta amb hortalisses	Estofat de mongetes amb verdures (carbassó, pebrot, ceba)	Crema de pastanaga i carbassa
Hamburguesa de coliflor i formatge amb amanida (enciam i olives)	Pollastre rostit amb amanida (enciam i col llombarda)	Bacallà al forn amb amanida (enciam i tomàquet)	Botifarra al forn amb amanida (enciam i blat de moro)	Truita francesa amb amanida (enciam i cogombre)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
29	30			
Arròs amb salsa de tomàquet	Estofat de cigrons amb verdures (carbassó, ceba, pebrot)			
Pollastre arrebossat amb amanida (enciam i remolatxa)	Truita francesa amb amanida (enciam i olives)			
Fruita de temporada	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 invariable, es pot utilitzar oli d'oliva o girasol 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.