

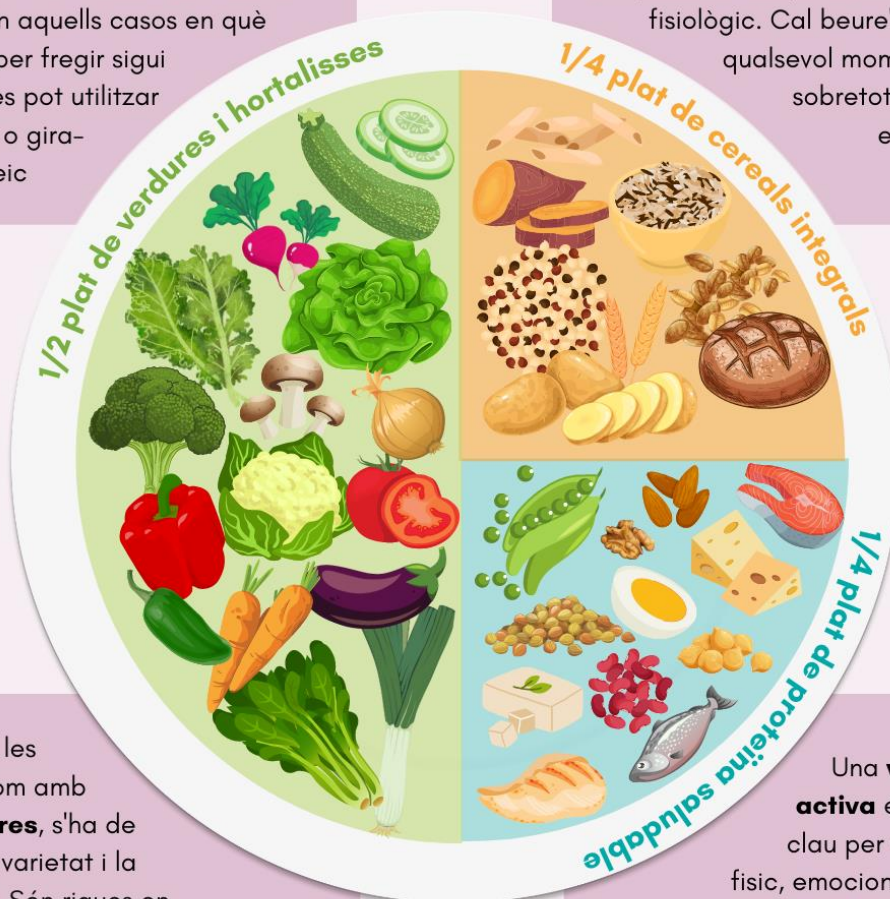
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
<div>Arròs amb salsa de tomàquet casolana</div> <div>Botifarra amb amanida (enciam i olives)</div> <div>Fruita de temporada</div>	<div>Estofat de cigrons amb verdures (carbassó, ceba, pebrot)</div> <div>Pollastre rostit amb amanida (enciam i pastanaga)</div> <div>logurt natural</div>	<div>Mongeta tendra amb patata</div> <div>Nuggets vegetals amb amanida (enciam i tomàquet)</div> <div>Fruita de temporada</div>	<div>Espirals integrals amb salsa italiana</div> <div>Lluç al forn amb all i julivert amb amanida (enciam i remolatxa)</div> <div>Fruita de temporada</div>	<div>Crema de verdures de temporada</div> <div>Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada amb amanida (enciam i cogombre)</div> <div>Fruita de temporada</div>
10	11	12	13	14
<div>Arròs tres delícies (blat de moro, pastanaga, pèsols)</div> <div>Lluç arrebossat amb amanida (enciam i tomàquet)</div> <div>Fruita de temporada</div>	<div>Bròquil, pastanaga i patata</div> <div>Estofat de porc amb pisto (ceba, pebrot verd i vermell, all, carbassó)</div> <div>Fruita de temporada</div>	<div>Amanida d'estiu de lleties (pebrot, pastanaga, olives)</div> <div>Cuixes de pollastre al forn amb patata panadera</div> <div>Fruita de temporada</div>	<div>Macarrons integrals amb salsa de xampinyons</div> <div>Botifarra al forn amb amanida (enciam i pastanaga)</div> <div>Fruita de temporada</div>	<div>Crema de pastanaga i carbassó</div> <div>Mandonguilles vegetals a la cassola amb amanida (enciam i cogombre)</div> <div>logurt natural</div>
17	18	19	20	
<div>Crema de pastanaga i carbassó</div> <div>Nuggets vegetals amb amanida (enciam i remolatxa)</div> <div>Fruita de temporada</div>	<div>Espirals integrals amb salsa de formatges</div> <div>Pollastre a les fines herbes amb amanida (enciam i tomàquet)</div> <div>Fruita de temporada</div>	<div>Mongetes blanques estofades amb verdures</div> <div>Hamburguesa mixta amb amanida (enciam i cogombre)</div> <div>logurt natural</div>	<div>Dinar de Germanor</div>	

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.