

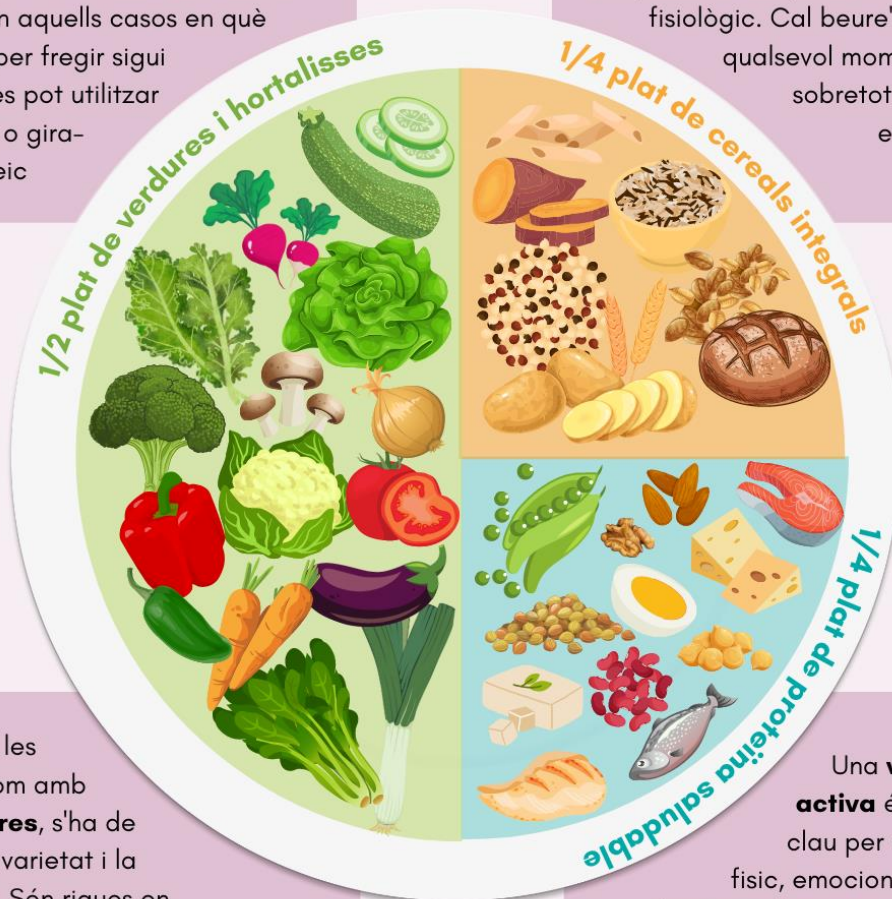
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
Arròs amb salsa de tomàquet casolana	Estofat de cigrons amb verdures (carbassó, ceba, pebrot)	Mongeta tendra amb patata	Espirals integrals amb salsa italiana	Crema de verdures de temporada
Truita de patates amb amanida (enciam i olives)	Pollastre rostit amb amanida (enciam i pastanaga)	Nuggets vegetals amb amanida (enciam i tomàquet)	Lluç al forn amb all i julivert amb amanida (enciam i remolatxa)	Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada amb amanida (enciam i cogombre)
Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
10	11	12	13	14
Arròs tres delícies (blat de moro, pastanaga, pèsols)	Bròquil, pastanaga i patata	Amanida d'estiu de lleties (pebrot, pastanaga, olives)	Macarrons integrals amb salsa de xampinyons	Crema de pastanaga i carbassó
Lluç arrebossat amb amanida (enciam i tomàquet)	Estofat de porc amb pisto (ceba, pebrot verd i vermell, all, carbassó)	Cuixes de pollastre al forn amb patata panadera	Truita de carbassó amb amanida (enciam i pastanaga)	Mandonguilles vegetals a la cassola amb amanida (enciam i cogombre)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
17	18	19	20	21
Crema de pastanaga i carbassó	Espirals integrals amb salsa de formatges	Mongetes blanques estofades amb verdures	Arròs del Delta amb hortalisses	Minestra de verdures
Nuggets vegetals amb amanida (enciam i remolatxa)	Pollastre a les fines herbes amb amanida (enciam i tomàquet)	Truita francosa amb amanida (enciam i cogombre)	Bacallà al forn amb salsa de pebrot amb amanida (enciam i pastanaga)	Gall dindi a la jardinera
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	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 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.