

**Dilluns                      Dimarts                      Dimecres                      Dijous                      Divendres**

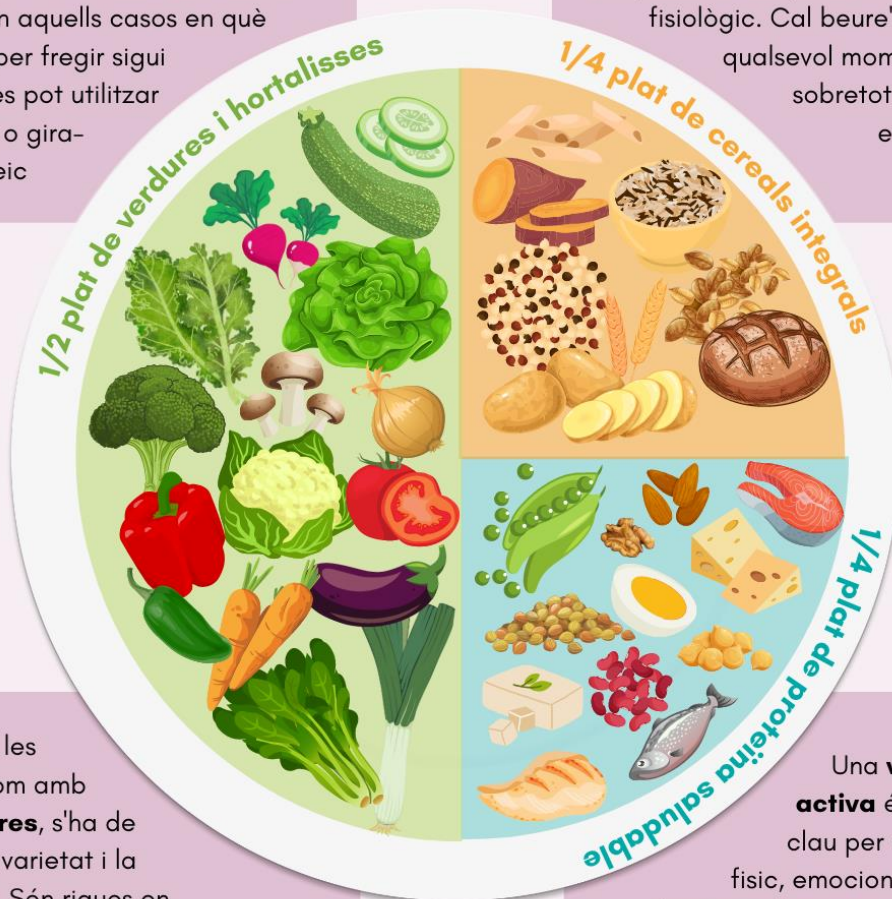
3	4	5	6	7
<p>Arròs amb salsa de tomàquet casolana</p> <p>Truita de patates amb amanida (enciam i olives)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Estofat de cigrons amb verdures (carbassó, ceba, pebrot)</p> <p>Pollastre rostit amb amanida (enciam i pastanaga)</p> <p>logurt natural</p>	<p>Mongeta tendra amb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

# 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.