

# Menú - Octubre

## Menú llar d'infants 1

cuina  
justa

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1	2	3	4
	Triturat de verdures i porc (patata, pastanaga i bròquil)	Triturat de verdures i bacallà (patata, pastanaga i carbassó)	Triturat de verdures i pollastre (patata, carbassó i ceba)	Triturat de verdures i lluç (patata, pastanaga i carbassó)
	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	Triturat de fruites
7	8	9	10	11
Triturat de verdures i bacallà (patata, carbassa i carbassó)	Triturat de verdures i pollastre (patata, pastanaga i ceba)	Triturat de verdures i mongetes blanques (patata, pastanaga i carbassó)	Triturat de verdures i lluç (patata, carbassó i ceba)	Triturat de verdures i gall dindi (patata, mongeta tendra i pastanaga)
Triturat de fruites	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	Triturat de fruites
14	15	16	17	18
Triturat de verdures i pollastre (patata, pastanaga i carbassó)	Triturat de verdures i porc (patata, carbassó i ceba)	Triturat de verdures i cigrons (patata, pastanaga i carbassó)	Triturat de verdures i sèpia (patata, pastanaga i ceba)	Triturat de verdures i lleties (patata, pastanaga i bròquil)
Triturat de fruites	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	Triturat de fruites
21	22	23	24	25
Triturat de verdures i pollastre (patata, carbassó i pastanaga)	Triturat de verdures i mongeta blanca (patata, pastanaga i bròquil)	Triturat de verdures i gall dindi (patata, mongeta tendra i pastanaga)	Triturat de verdures i bacallà (patata, pastanaga i carbassó)	Triturat de verdures i pollastre (patata, carbassa i porro)
Triturat de fruites	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	Triturat de fruites
28	29	30	31	
Triturat de verdures i pollastre (patata, mongeta tendra i pastanaga)	Triturat de verdures i cigrons (patata, carbassó i ceba)	Triturat de verdures i salmó (patata, pastanaga i bròquil)	 <p>Menú Castanyada</p>  <p>Triturat de verdures i pollastre (patata, carbassa i carbassó)</p>	
Triturat de fruites	Triturat de fruites	logurt natural	logurt natural	

# 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.



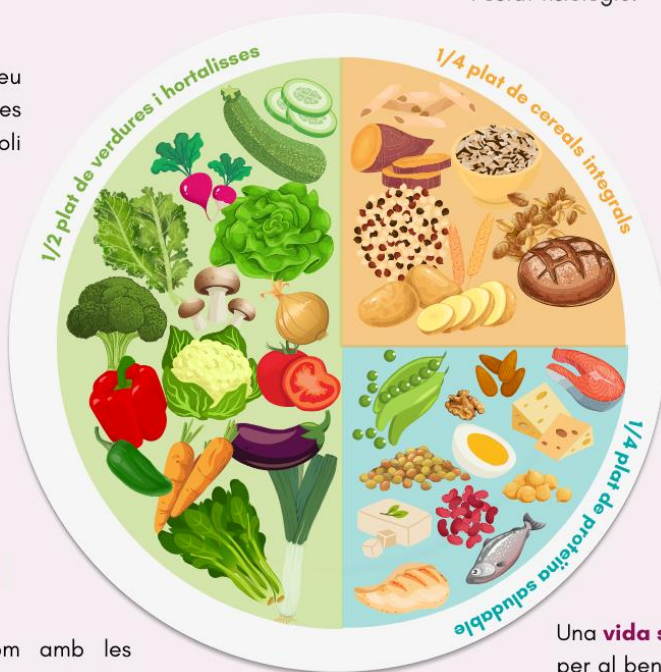
L'**oli d'oliva verge**, així com el **verge extra**, es recomanen a l'hora de cuinar i amanir.

L'**aigua** és sempre la millor opció de beguda en qualsevol etapa de la vida i estat fisiològic.



En aquells casos en què el seu us per fregir sigui inviable, es pot utilitzar oli d'oliva o l'oli de gira-sol alt oleic.

Cal beure'n sovint i en qualsevol moment del dia, especialment quan fem exercici o fa molta calor.



Tant amb les **fruites** com amb les **verdures**, s'ha de buscar varietat i quantitat. Són aliments rics en vitamines, minerals, aigua, fibra i altres substàncies beneficioses.



Una **vida social activa** és un factor clau per al benestar físic, emocional i mental. Fer almenys 30 minuts d'activitat física moderada com a mínim 5 dies a la setmana redueix el risc de problemes de salut crònics.

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.

## Hortalissa de temporada del mes d'octubre:

### LA CARABASSA

La **carabassa** és una hortalissa rica en **fibra** i **vitamina A** que queda igual de bona tant en preparacions salades com en dolces. La podem menjar en purés, al forn o preparar salses per acompanyar pastes, arrossos i segons plats. Pel seu gust dolç, us animem a tastar-la també en receptes de postres.



Fins i tot, podem aprofitar les seves **llavors** com a **topping** per les nostres amanides!

