

# Menú - Setembre

## Menú Ilar d'infants 1

cuina  
justa

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
9	10	11	12	13
Triturat de verdures i pollastre (patata, pastanaga i carbassó)	Triturat de verdures i porc (patata, carbassó, ceba)	<b>Festiu</b>	Triturat de verdures i lluç (patata, pastanaga i ceba)	Triturat de verdures i llenties (patata, carbassó, pastanaga)
Triturat de fruites	Triturat de fruites		Triturat de fruites	Triturat de fruites
16	17	18	19	20
Triturat de verdures i gall dindi (patata, pastanaga i carbassó)	Triturat de verdures i mongetes (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i pollastre (patata, pastanaga i carbassó)	Triturat de verdures i bacallà (patata, pastanaga i carbassa)	Triturat de verdures i pollastre (patata, pastanaga i carbassó)
Triturat de fruites	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	Triturat de fruites
23	24	25	26	27
Triturat de verdures i vedella (patata, pastanaga i coliflor)	Triturat de verdures i cigrons (patata, pastanaga i carbassa)	Triturat de verdures i lluç (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i gall dindi (patata, pastanaga i ceba)	Triturat de verdures i pollastre (patata, pastanaga i carbassó)
Triturat de fruites	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	Triturat de fruites
30				
Triturat de verdures i pollastre (patata, pastanaga i carbassa)				
Triturat de fruites				

# 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.



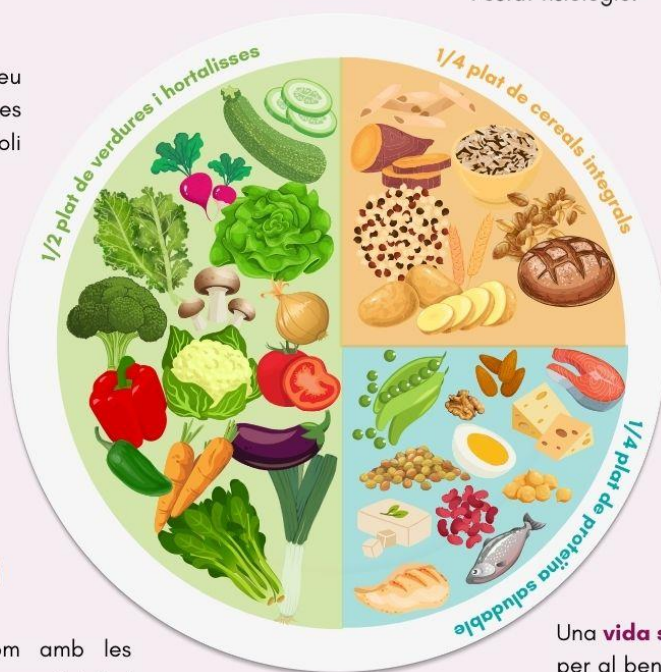
L'**oli d'oliva verge**, així com el **verge extra**, es recomanen a l'hora de cuinar i amanir.

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 ús 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.



## Fruita de temporada del mes de setembre:

### EL RAÏM



El raïm és una fruita que a més a més de poder-la menjar de postres o entre àpats, també queda boníssima si la incorporem a les nostres amanides o la combinem amb aliments com el formatge.