

Menú - Novembre

Menú llar d'infants 1

cuina
justa

| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|--|---|--|---|--|
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Triturat de verdures i gall dindi (patata, pastanaga i carbassó) | Triturat de verdures amb cigrons (patata, pastanaga i carbassa) | Triturat de verdures amb pollastre (patata, carbassa i carbassó) | Triturat de verdures amb vacú (patata, bròquil i pastanaga) | Triturat de verdures amb lleties (patata, pastanaga i carbassó) |
| Triturat de fruites | Triturat de fruites | logurt natural | Triturat de fruites | Triturat de fruites |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Triturat de verdures amb bacallà (patata, bròquil i carbassa) | Triturat de verdures amb mongetes (patata, pastanaga i carbassó) | Triturat de verdures amb lluç (patata, carbassa i carbassó) | Triturat de verdures amb pollastre (patata, pèsols i pastanaga) | Triturat de verdures amb gall dindi (patata, carbassa i pastanaga) |
| Triturat de fruites | Triturat de fruites | Triturat de fruites | logurt natural | Triturat de fruites |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| Triturat de verdures amb lluç (patata, mongeta tendra i pastanaga) | Triturat de verdures amb pollastre (patata, carbassó i pastanaga) | Triturat de verdures amb bacallà (patata, carbassó i carbassa) | Triturat de verdures amb gall dindi (patata, bròquil i pastanaga) | Triturat de verdures amb lleties (patata, pastanaga i carbassó) |
| Triturat de fruites | Triturat de fruites | logurt natural | Triturat de fruites | Triturat de fruites |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| Triturat de verdures amb lluç (patata, carbassó i pastanaga) | Triturat de verdures amb pollastre (patata, pèsols i pastanaga) | Triturat de verdures amb porc (patata, carbassó i carbassa) | Triturat de verdures amb bacallà (patata, mongeta tendra i pastanaga) |  <p>Jornada Gastronòmica de Mèxic</p>  |
| Triturat de fruites | Triturat de fruites | logurt natural | 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.



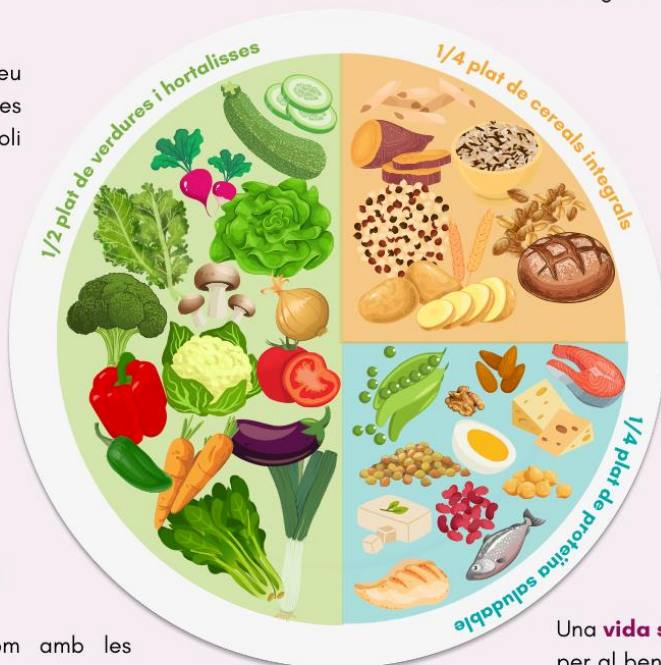
L'**oli d'oliva verge**, així com el **verge extra**, es recomanen a l'hora de cuinar i amanir.

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 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 ultraprocessats. Així també, resulta beneficiosa la reducció de la quantitat de sal, sucres i productes ensucrats, i carn processada i vermella.

Aliment de temporada del mes de novembre:

ELS BOLETS



Els **bolets** no són del regne vegetal, sinó del regne dels fongs! Nutricionalment, són tan bons com les verdures i hortalisses (plens de vitamines i minerals).

Els podem menjar en primers plats, en segons i d'acompanyament..., ja que combinen superbé amb una gran varietat d'aliments.

Són un aliment molt divertit, perquè en tenim de tots els colors i textures. I... més divertit que cuinar-los, és collir-los! Aquesta tardor animeu-vos a sortir a collir bolets. És una molt bona manera de fer **activitat física** i connectar amb la **natura** que ens envolta.

