

Menú - Desembre

Menú llar d'infants 1

cuina
justa

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Triturat de verdures amb lluç (patata, mongeta tendra i pastanaga)	Triturat de verdures amb mongetes (patata, pastanaga i carbassó)	Triturat de verdures amb gall dindi (patata, bròquil i carbassa)	Triturat de verdures amb salmó (patata, carbassa i carbassó)	Festiu
Triturat de fruites	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	
9	10	11	12	13
Festiu	Triturat de verdures amb gall dindi (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 bacallà (patata, pastanaga i carbassó)
	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	Triturat de fruites
16	17	18	19	20
Triturat de verdures amb pollastre (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	logurt natural	Triturat de fruites	Triturat de fruites

Bones vacances de Nadal !



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.



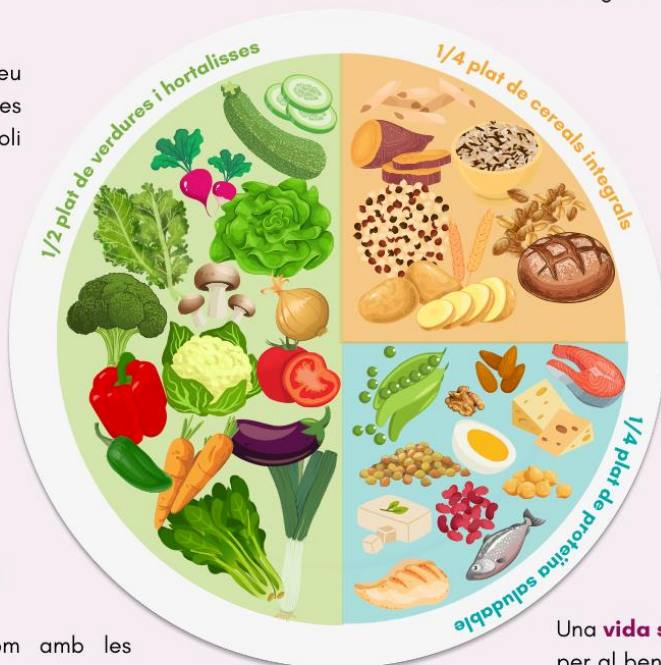
L'**oli d'oliva verge**, així com el **verge extra**, es recomanen a l'hora de cuinar i amanir.

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.

Aliment de temporada del mes de desembre:

LA COLIFLOR

La **coliflor** és una hortalissa de la família de les crucíferes (és cosina de la col i del bròquil).

Conté nutrients molt importants com els **folats** i el **potassi**. Aquests ens ajuden al bon funcionament del sistema immunitari, del sistema nerviós i dels músculs.

Així que menjarem molta coliflor per no posar-nos malalts, aprendre moltes coses noves i estar ben forts!

