

Menú - Gener

Menú llar d'infants 1

cuina
justa

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1	2	3
		Festiu	Triturat de verdures i pollastre (patata, carbassó i porro)	Triturat de verdures i lluç (patata, carbassó i pastanaga)
			Triturat de fruites	Triturat de fruites
6	7	8	9	10
Festiu	Triturat de verdures i pollastre (patata, carbassa i carbassó)	Triturat de verdures i gall dindi (patata, carbassa i carbassó)	Triturat de verdures i lluç (patata, espinacs i carbassa)	Triturat de verdures i daus de porc (patata, col i pastanaga)
	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	Triturat de fruites
13	14	15	16	17
Triturat de verdures i pollastre (patata, carbassó i pastanaga)	Triturat de verdures i bacallà (patata, pèsols i pastanaga)	Triturat de verdures i gall dindi (patata, carbassa i bròquil)	Triturat de verdures i mongetes (patata, carbassó i carbassa)	Triturat de verdures i pollastre (patata, bròquil i pastanaga)
Triturat de fruites	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	Triturat de fruites
20	21	22	23	24
Triturat de verdures i pollastre (patata, carbassó i pastanaga)	Triturat de verdures i lluç (patata, bròquil i carbassa)	Triturat de verdures i cigrons (patata, pastanaga i carbassó)	Triturat de verdures i porc (patata, pastanaga i carbassa)	Triturat de verdures i bacallà (patata, mongeta tendra i pastanaga)
Triturat de fruites	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	Triturat de fruites
27	28	29	30	31
Triturat de verdures i gall dindi (patata, pastanaga i carbassó)	Triturat de verdures i lluç (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i pollastre (patata, pastanaga i carbassó)	Triturat de verdures i llenties (patata, carbassa i bròquil)	Triturat de verdures i gall dindi (patata, coliflor i pastanaga)
Triturat de fruites	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	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.



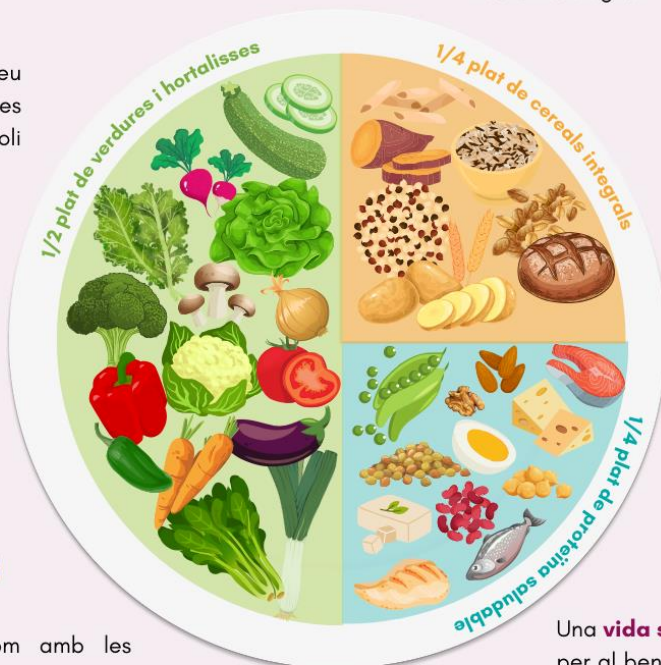
L'**oli d'oliva verge**, així com el **verge extra**, es recomanen a l'hora de cuinar i amanir.

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 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 gener:

LA TARONJA

La **taronja** és una fruita del grup dels cítrics molt rica en vitamina C.

Aquesta vitamina C és essencial per al creixement i reparació del nostre cos i té un gran poder antioxidant per mantenir les nostres cèl·lules sanes.

El nostre cos no fabrica aquesta vitamina... així que haurem de menjar molta fruita per poder tenir-ne suficient!

Atenció!

És molt important prendre la taronja sencera i no en suc, ja que en espremer-la perdem tota la fibra

