

Menú - Març

Llar infants 1

cuina
justa

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
Triturat de verdures i pollastre (patata, carbassó i pastanaga)	Triturat de verdures i gall dindi (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i llenties (patata, pastanaga i carbassó)	Triturat de verdures i lluç (patata, bròquil i carbassa)	Triturat de verdures i pollastre (patata, coliflor i pastanaga)
Triturat de fruites	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	Triturat de fruites
10	11	12	13	14
Triturat de verdures i lluç (patata, carbassó i porro)	Triturat de verdures i mongetes (patata, pastanaga i carbassó)	Triturat de verdures i pollastre (patata, carbassa i bròquil)	Triturat de verdures i cigrons (patata, pastanaga i carbassó)	Triturat de verdures i bacallà (patata, mongeta tendra i carbassa)
Triturat de fruites	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	Triturat de fruites
17	18	19	20	21
Triturat de verdures i gall dindi (patata, carbassa i carbassó)	Triturat de verdures i pollastre (patata, pastanaga i mongeta tendra)	Triturat de verdures i daus de porc (patata, col i pastanaga)	Triturat de verdures i lluç (patata, espinacs i carbassa)	Triturat de verdures i pollastre (patata, mongeta tendra i pastanaga)
Triturat de fruites	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	Triturat de fruites
24	25	26	27	28
Triturat de verdures i pollastre (patata, carbassó i pastanaga)	Triturat de verdures i gall dindi (patata, carbassa i bròquil)	Triturat de verdures i bacallà (patata, pèsols i pastanaga)	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
31				
Triturat de verdures i pollastre (patata, carbassó i pastanaga)				
Triturat de fruites				

Aliment de temporada del mes de març:

LES MADUIXES

Riques en **vitamina C**, el **manganès** i la **fibra dietètica**. Ideals per reforçar el nostre sistema immunitari, protegir les cèl·lules i millorar la salut digestiva.

Es poden consumir fresques, en mermelades, batuts, pastissos i altres postres. Combinen perfectament amb ingredients com la xocolata negra, el iogurt o el formatge fresc!



Verdures de Km 0 i dels nostres horts.
Alimentació mediterrània i saludable.
Nutricionista: Claudia Grangé CAT002514



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.

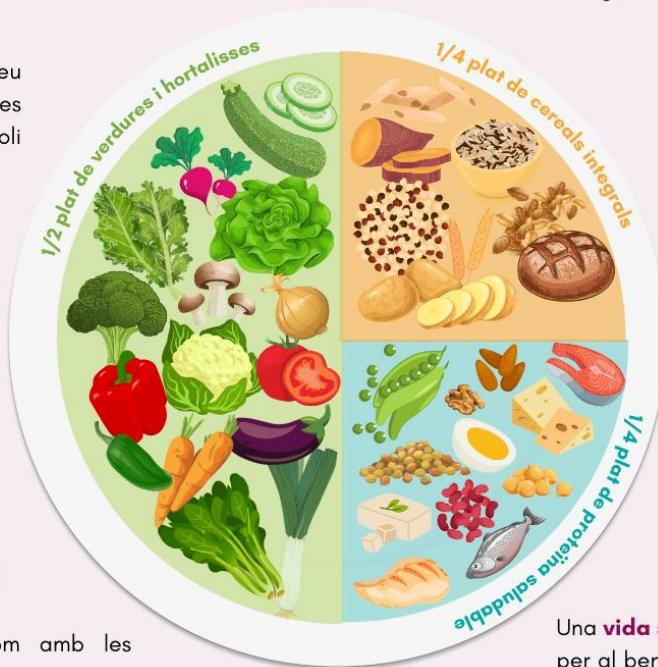


L'**oli d'oliva verge**, així com el **verge extra**, es recomanen a l'hora de cuinar i amanir.

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.



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.



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



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



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.