


Menú - Abril

Menú llar d'infants 1

cuina
justa

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1	2	3	4
	Triurat 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	logurt natural	Triturat de fruites	Triturat de fruites
7	8	9	10	11
Triturat de verdures i gall dindi (patata, pastanaga i carbassó)	Triturat de verdures i lluç (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i lleties (patata, pastanaga i carbassó)	Triturat de verdures i bacallà (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
14	15	16	17	18
Triturat de verdures i pollastre (patata, carbassó i porro)	Triturat de verdures i cigrons (patata, pastanaga i carbassó)	Triturat de verdures i bacallà (patata, pèsols i pastanaga)	BONA SETMANA SANTA! 	
Triturat de fruites	Triturat de fruites	logurt natural		
21	22	23	24	25
Festiu	Triturat de verdures i pollastre (patata, pèsols i pastanaga)	Triturat de verdures i lleties (patata, pastanaga i carbassó)	Triturat de verdures i lluç (patata, porro i carbassó)	Triturat de verdures i gall dindi (patata, mongeta tendra i pastanaga)
	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	Triturat de fruites
28	29	30		
Triturat de verdures i bacallà (patata, carbassó i mongeta tendra)	Triturat de verdures i lleties (patata, pastanaga i carbassó)	Triturat de verdures i carn de porc (patata, pastanaga i pèsols)		
Triturat de fruites	Triturat de fruites	logurt natural		

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.



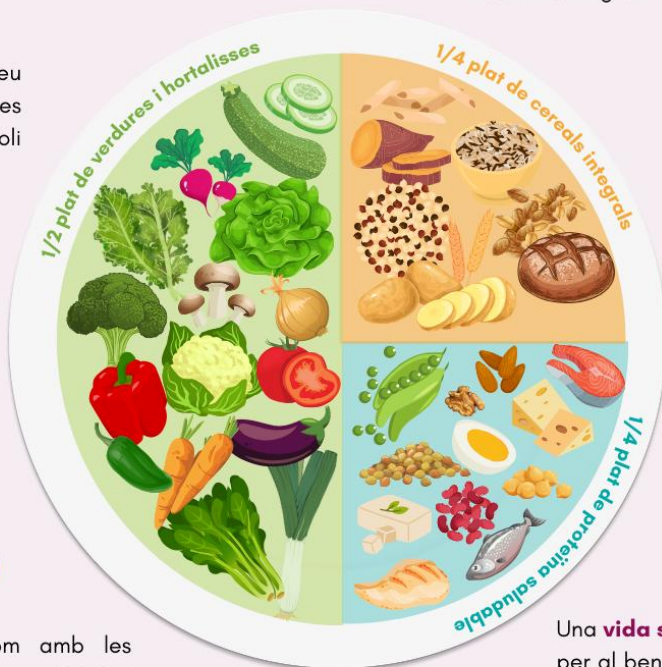
L'**oli d'oliva verge**, així com el **verge extra**, es recomanen a l'hora de cuinar i amanir.

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 d'abril:

ESPÀRRECS

Els **espàrrecs** són un aliment saludable i versàtil, conegut pel seu alt valor nutricional i els seus beneficis per a la salut.

Un consum regular pot aportar nombrosos beneficis per a la salut, com la millora del sistema digestiu, la protecció cardiovascular i el reforç del sistema immunològic. També contribueixen a mantenir la pell sana gràcies a la seva **capacitat antioxidant** i al seu contingut en **vitamines**.

Tenim espàrrecs verds i blancs. Els verds són els més coneguts i tenen un sabor més intens, mentre que els blancs, que es cultiven sota terra per evitar la fotosíntesi, són més suaus.

