

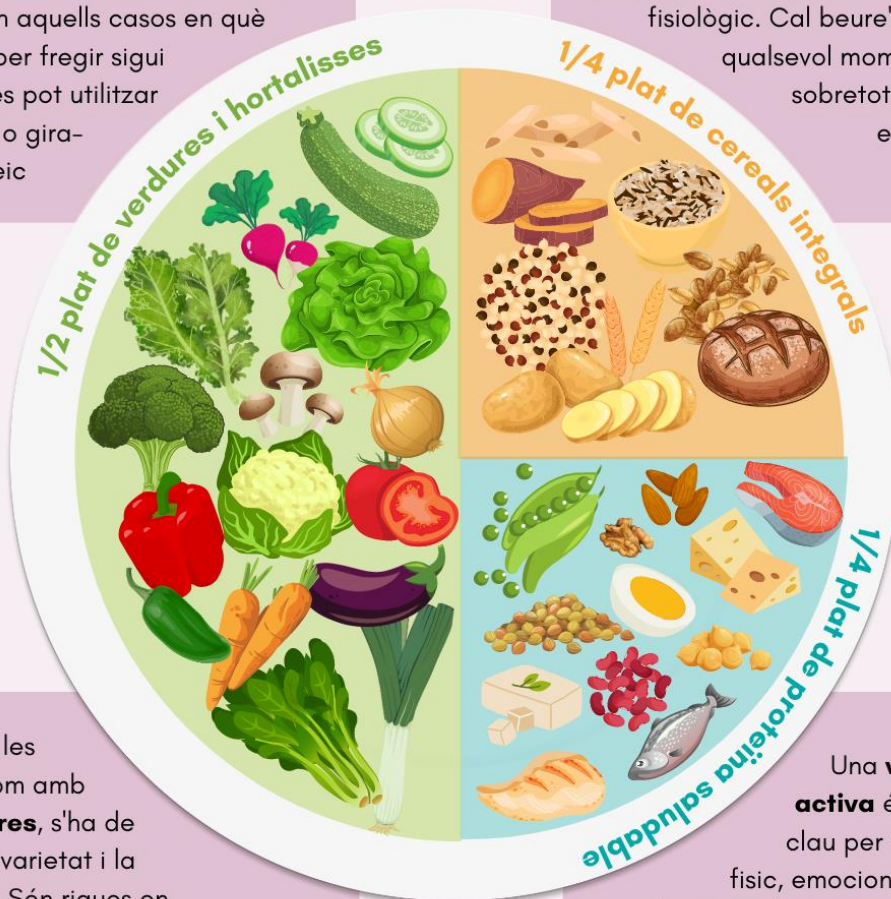
Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
3		4		5		6		7	
Arròs amb salsa de tomàquet casolana	Mongeta tendra amb patata	Macarrons integrals amb salsa mediterrània	Crema de carbassó i porro	Estofat de mongetes amb verdures (carbassó, pebrot, ceba)					
Truita de patates amb amanida (enciam i pastanaga)	Nuggets vegetals amb amanida (enciam i tomàquet)	Lluç al forn amb all i julivert amb amanida (enciam i remolatxa)	Pollastre rostit amb amanida (enciam i blat de moro)	Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada amb amanida (enciam i cogombre)					
Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada					
10		11		12		13		14	
Amanida d'estiu de lleties (pebrot, pastanaga, olives)	Arròs tres delícies (blat de moro, pastanaga, pèsols)	Bròquil, pastanaga i patata	Espirals integrals amb salsa italiana	Crema de verdures de temporada					
Cuixes de pollastre al forn amb patata panadera	Lluç arrebossat amb amanida (enciam i tomàquet)	Estofat de porc amb pisto (ceba, pebrot verd i vermell, all, carbassó)	Truita de carbassó amb amanida (enciam i pastanaga)	Mandonguilles vegetals a la cassola amb amanida (enciam i cogombre)					
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural					
17		18		19 MENÚ FI DE CURS		20		21	
Crema de pastanaga i carbassó	Empedrat de cigrons (ceba, olives, pebrot, tomàquet)	Macarrons amb salsa de tomàquet casolana	Arròs del Delta amb hortalisses	Mongeta tendra amb patata					
Pollastre a les fines herbes amb amanida (enciam i tomàquet)	Truita francesa amb amanida (enciam i cogombre)	Hamburguesa mixta amb patates fregides	Bacallà al forn amb salsa de pebrot amb amanida (enciam i pastanaga)	Tortites de formatge i coliflor amb amanida (enciam i remolatxa)					
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Gelat	Fruita de temporada	Fruita de temporada					

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** i 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 gira-sol altooleic

L'**aigua** és la millor opció de beguda en qualsevol etapa de la vida i estat fisiològic. Cal beure'n sovint i en qualsevol moment del dia, sobretot quan es fa exercici o fa molta calor



Tant amb les **fruites** com amb les **verdures**, s'ha de buscar la varietat i la quantitat. Són riques en vitamines, minerals, aigua, fibra i altres substàncies beneficioses

Una **vida social activa** és un factor clau per al benestar físic, emocional i mental. L'activitat física ens ajuda en la prevenció de malalties cròniques

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.