

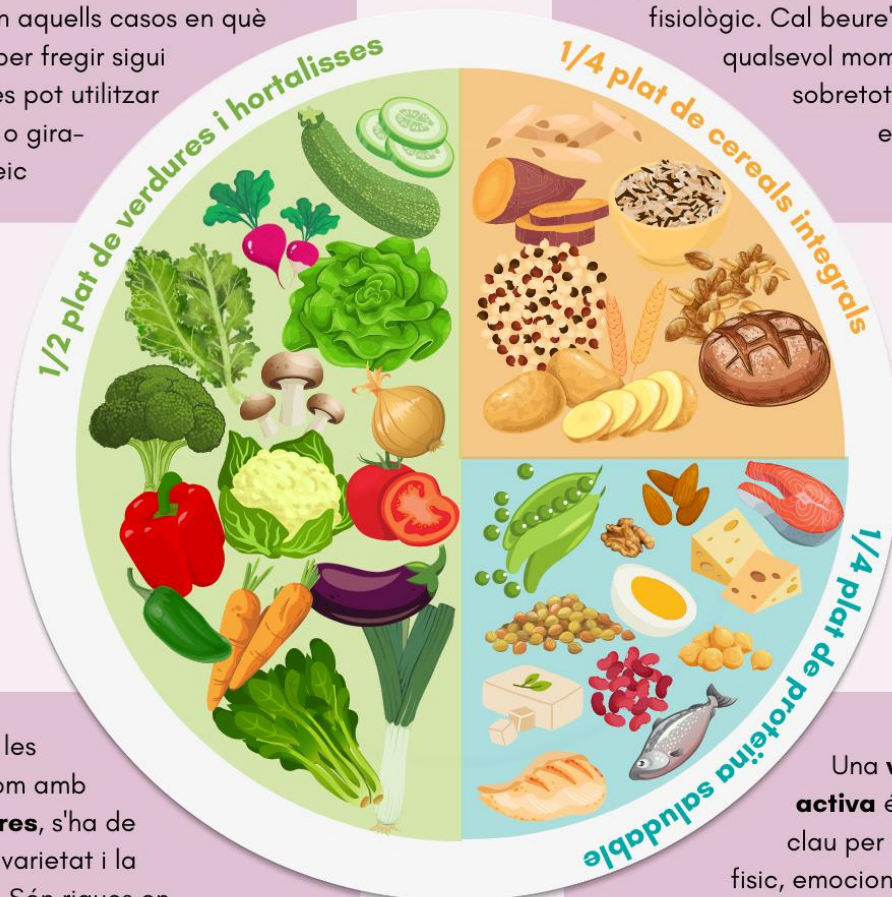
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
Verdures de temporada a la planxa	Mongeta tendra amb patata	Macarrons integrals amb oli d'oliva i orenga	Crema de carbassó i porro	Estofat de mongetes amb verdures (carbassó, pebrot, ceba)
Truita francesa amb amanida (enciam i pastanaga)	Pollastre a la planxa amb amanida (enciam i tomàquet)	Lluç al forn amb all i julivert amb amanida (enciam i remolatxa)	Truita francesa amb amanida (enciam i blat de moro)	Hamburguesa vegetal amb amanida (enciam i cogombre)
Fruita de temporada	logurt natural desnatat	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
10	11	12	13	14
Amanida d'estiu de lleties (pebrot, pastanaga, olives)	Verdures de temporada a la planxa	Bròquil, pastanaga i patata	Espirals integrals amb oli d'alfàbrega	Crema de verdures de temporada
Cuixes de pollastre al forn amb amanida (enciam i blat de moro)	Lluç al forn amb amanida (enciam i tomàquet)	Estofat de porc amb pisto (ceba, pebrot verd i vermell, all, carbassó)	Truita francesa amb amanida (enciam i pastanaga)	Pollastre a la planxa amb amanida (enciam i cogombre)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural desnatat
17	18	19 MENÚ FI DE CURS	20	21
Crema de pastanaga i carbassó	Empedrat de cigrons (ceba, olives, pebrot, tomàquet)	Macarrons integrals amb oli d'oliva i orenga	Verdures de temporada a la planxa	Mongeta tendra amb patata
Pollastre a les fines herbes amb amanida (enciam i tomàquet)	Truita francesa amb amanida (enciam i cogombre)	Hamburguesa vegetal amb amanida (enciam i olives)	Bacallà al forn amb salsa de pebrot amb amanida (enciam i pastanaga)	Truita francesa amb amanida (enciam i remolatxa)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural desnatat	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 girasol 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.