

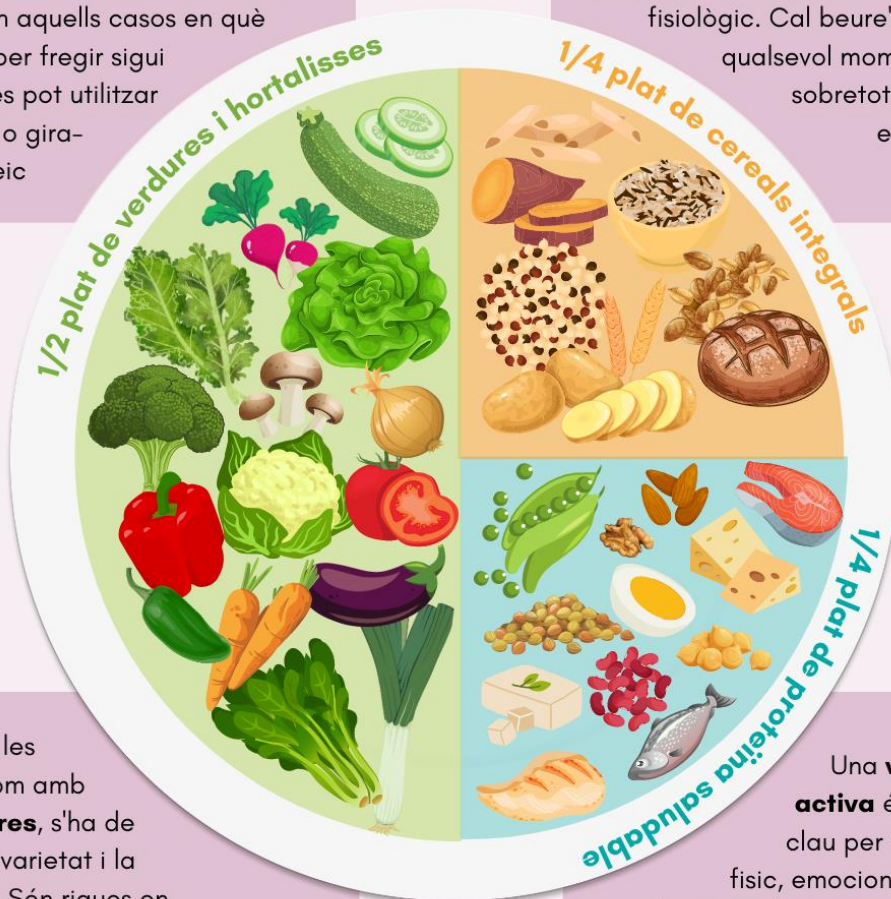
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1	2	3
		Festiu	Crema de carbassó i porro Seità rostit amb amanida (enciam i blat de moro) Fruita de temporada	Estofat de mongetes amb verdures (carbassó, pebrot, ceba) Hamburguesa vegetal amb ceba caramel·litzada amb amanida (enciam i cogombre) Fruita de temporada
6	7	8	9	10
Amanida d'estiu de lleties (pebrot, pastanaga, olives) Seità al forn amb patata panadera Fruita de temporada	Arròs tres delícies (blat de moro, pastanaga, pèsols) Bacallà arrebossat amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita de temporada	Bròquil, pastanaga i patata Estofat de tofu amb pisto (ceba, pebrot verd i vermell, all, carbassó) Fruita de temporada	Espirals integrals amb salsa italiana Truita de carbassó amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita de temporada	Crema de verdures de temporada Mandonguilles vegetals a la cassola amb amanida (enciam i cogombre) logurt natural
13	14	15	16	17
Macarrons integrals amb salsa de formatges Seità a les fines herbes amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita de temporada	Crema de carbassa Tortites de formatge i coliflor amb amanida (enciam i remolatxa) Fruita de temporada	Empedrat de cigrons (ceba, olives, pebrot, tomàquet) Truita francesa amb amanida (enciam i cogombre) logurt natural	Arròs del Delta amb hortalisses Lluç al forn amb salsa de pebrot amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita de temporada	Festiu
20	21	22	23	24
Festiu	Arròs amb salsa de tomàquet casolana Truita de patates amb amanida (enciam i pastanaga) logurt natural	Crema de carbassó i ceba Seità rostit amb salsa de llimona amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita de temporada	Amanida freda de pasta (tomàquet, cogombre, pastanaga, olives) Estofat de sèpia amb samfaina Fruita de temporada	Minestra de verdures Hamburguesa vegetal amb amanida (enciam i olives) Fruita de temporada
27	28	29	30	31
Macarrons integrals amb salsa pesto (alfàbrega, oli d'oliva, all) Daus de tofu estofats amb amanida (enciam i patanaga) Fruita de temporada	Amanida de patata variada (tomàquet, pebrot verd, olives, ceba) Cigrons amb verdures saltejades Fruita de temporada	Crema de carbassa i pastanaga Pizza Cuina Justa (tomàquet, formatge, orenga) Fruita de temporada	Paella de marisc Truita d'espínacs amb amanida (enciam i remolatxa) Fruita de temporada	Bròquil, pastanaga i patata Lluç arrebossat amb amanida (enciam i tomàquet) 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** 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.