

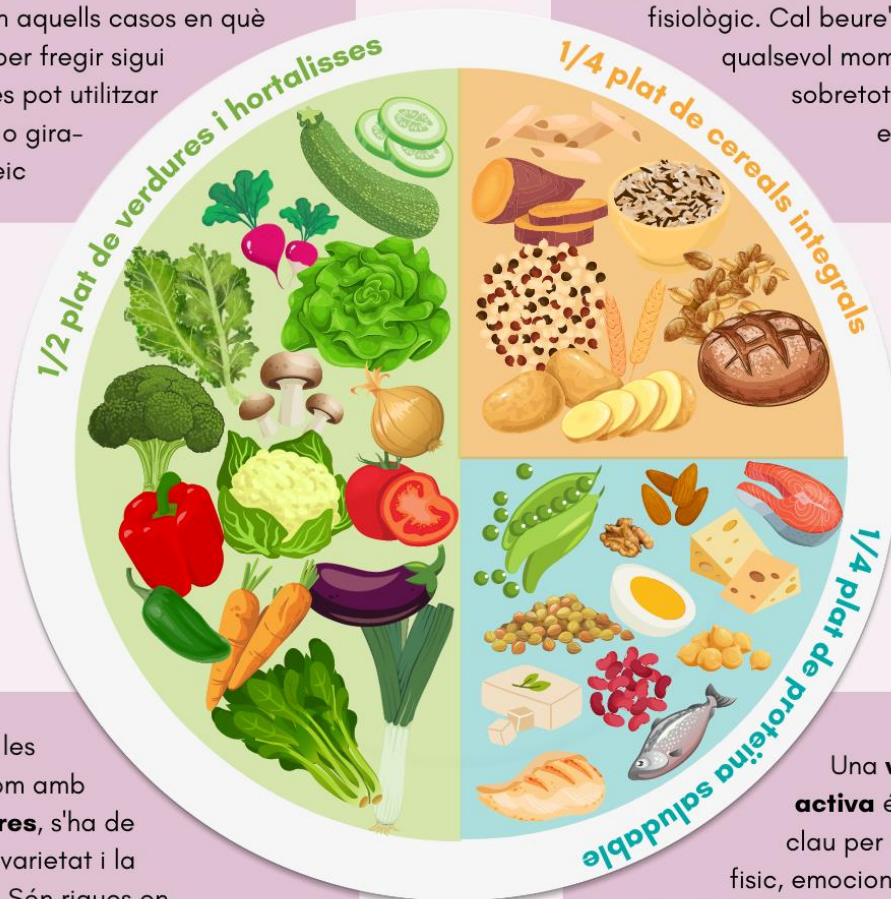
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1	2	3
		Festiu	Crema de carbassó i porro Pollastre rostit amb amanida (enciam i blat de moro) Fruita de temporada	Estofat de mongetes amb verdures (carbassó, pebrot, ceba) Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada amb amanida (enciam i cogombre) Fruita de temporada
6	7	8	9	10
Amanida d'estiu de lletíes (pebrot, pastanaga, olives) Cuixes de pollastre al forn amb patata panadera Fruita de temporada	Arròs tres delícies (blat de moro, pastanaga, pèsols) Bacallà al forn amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita de temporada	Bròquil, pastanaga i patata Estofat de porc amb pisto (ceba, pebrot verd i vermell, all, carbassó) Fruita de temporada	Espirals sense gluten 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 sense gluten amb salsa de formatges Pollastre a les fines herbes amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita de temporada	Crema de carbassa Hamburguesa vegetal 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 Pollastre rostit amb salsa de llimona amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita de temporada	Amanida freda de pasta sense gluten (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 sense gluten amb salsa pesto (alfàbrega, oli d'oliva, all) Daus de pollastre 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 sense gluten (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 al forn 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.