

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

4

- Fideuada de verdures
- Truita a la francesa amb amanida
- Fruita de temporada

5

- Mongetes estofades
- Llenguadina a l'andalusa amb amanida
- Fruita de temporada

6

- Risotto de bolets
- Estofat de gall d'indi amb verdures
- Fruita de temporada

7

- Crema de carbassó
- Pasta integral amb bolonyesa vegetal
- Fruita de temporada

8

- Bròcoli i patata
- Pollastre al forn amb poma i amanida
- logurt

11

- Arròs amb tomàquet
- Rap al forn amb salsa verda i amanida
- Fruita de temporada

12

- Pèsols amb patata i pastanaga
- Hamburguesa mixta amb amanida
- logurt

13

- Crema de verdures amb crostons de pa
- Pollastre rostit amb bolets
- Fruita de temporada

14

- Cigrons estofats
- Truita de patates i ceba amb amanida
- Fruita de temporada

15

- Pasta integral amb salsa de carbassa
- Croquetes de pollastre amb amanida
- Fruita de temporada

18

- Pasta integral amb salsa napolitana i formatge
- Llenties a la jardinera
- Fruita de temporada

19

- Arròs amb verdures
- Truita de carbassó amb amanida
- Fruita de temporada

20

- Mongetes estofades
- Gall d'indi morú amb amanida
- logurt de maduixa

21

- Patata i mongeta verda
- Lluç al forn amb amanida
- Fruita de temporada

22

- Crema de pastanaga
- Pizza de gall d'indi i formatge
- Fruita de temporada

25

VACANCES

26

VACANCES

27

VACANCES

28

VACANCES

29

VACANCES

PARLEM DE... L'OLI D'OLIVA I ELS GREIXOS SALUDABLES

L'oli d'oliva destaca per la seva composició rica en greixos saludables. A diferència d'altres olis vegetals com el de gira-sol, blat de moro, soja, etc., el seu component principal és l'àcid oleic i és per això que es considera tan beneficiós per la salut.

Els greixos saludables ens aporten energia, però també milloren l'absorció de vitamines, ens ajuden a construir hormones i a prevenir certes malalties cardiovasculars. L'oli d'oliva també conté vitamina E i polifenols, els quals li atorguen propietats antioxidants.



Prioritzeu el consum de greixos saludables a la dieta com l'oli d'oliva verge extra, l'alvocat, els fruits secs, les llavors o el peix blau i modereu el consum de greixos saturats i trans presents a productes ultraprocessats, brioixeria, embotits, precuinats, *fast food*, etc.

