

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				1 <ul style="list-style-type: none"> Sopa vegetal amb pasta i cigrons Trita a la francesa amb amanida Fruita de temporada
4 <ul style="list-style-type: none"> Fideuada de verdures Trita a la francesa amb amanida Fruita de temporada 	5 <ul style="list-style-type: none"> Mongetes estofades Llenguadina a l'andalusa amb amanida Fruita de temporada 	6 <ul style="list-style-type: none"> Risotto de bolets Estofat de llegums amb verdures Fruita de temporada 	7 <ul style="list-style-type: none"> Crema de carbassó Pasta integral amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada 	8 <ul style="list-style-type: none"> Bròcoli i patata Trita a la francesa amb amanida logurt
11 <ul style="list-style-type: none"> Arròs amb tomàquet Rap al forn amb salsa verda i amanida Fruita de temporada 	12 <ul style="list-style-type: none"> Pèsols amb patata i pastanaga Hamburguesa vegetal amb amanida logurt 	13 <ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures amb crostons de pa Peix al forn/planxa amb bolets Fruita de temporada 	14 <ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats Trita de patates i ceba amb amanida Fruita de temporada 	15 <ul style="list-style-type: none"> Pasta integral amb salsa de carbassa Croquetes d'espínacs amb amanida Fruita de temporada
18 <ul style="list-style-type: none"> Pasta integral amb salsa napolitana i formatge Llenties a la jardinera Fruita de temporada 	19 <ul style="list-style-type: none"> Arròs amb verdures Trita de carbassó amb amanida Fruita de temporada 	20 <ul style="list-style-type: none"> Mongetes estofades Trita a la francesa amb amanida logurt de maduixa 	21 <ul style="list-style-type: none"> Patata i mongeta verda Lluç al forn amb amanida Fruita de temporada 	22 <ul style="list-style-type: none"> Crema de pastanaga Pizza de tonyina 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'avocat, 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.

