

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de brou amb pasta i cigrons</li> <li>Estofat de porc amb verdures</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>
<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fideuada de verdures</li> <li>Truita a la francesa amb amanida</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mongetes estofades</li> <li>Llenguadina a l'andalusa (farina sense al·lèrgens) amb amanida</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Risotto de bolets</li> <li>Estofat de gall d'indi amb verdures</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de carbassó</li> <li>Pasta integral amb bolonyesa de tonyina</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bròcoli i patata</li> <li>Pollastre al forn amb poma i amanida</li> <li>logurt</li> </ul>
<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs amb tomàquet</li> <li>Rap al forn amb salsa verda i amanida</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pèsols amb patata i pastanaga</li> <li>Hamburguesa mixta amb amanida</li> <li>logurt</li> </ul>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de verdures (sense crostons)</li> <li>Pollastre rostit amb bolets</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cigrons estofats</li> <li>Truita de patates i ceba amb amanida</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta integral amb salsa de carbassa</li> <li>Pollastre a la planxa amb amanida</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>
<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta integral amb salsa napolitana i formatge</li> <li>Llenties a la jardinera</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs amb verdures</li> <li>Truita de carbassó amb amanida</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mongetes estofades</li> <li>Gall d'indi amb herbes provençals i amanida</li> <li>logurt de maduixa</li> </ul>	<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Patata i mongeta verda</li> <li>Lluç al forn amb amanida</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de pastanaga</li> <li>Pizza de gall d'indi i formatge</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>
<p><b>25</b></p> <p>VACANCES</p>	<p><b>26</b></p> <p>VACANCES</p>	<p><b>27</b></p> <p>VACANCES</p>	<p><b>28</b></p> <p>VACANCES</p>	<p><b>29</b></p> <p>VACANCES</p>

### 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.

