

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

