

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> Sopa de brou amb pasta i cigrons Estofat de porc amb verdures 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 al forn 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 logurt natural 	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> Bròcoli i patata Pollastre al forn amb poma i amanida Fruita de temporada
<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 mixta amb amanida Fruita de temporada 	<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"> Patata i mongeta verda Cigrons estofats logurt natural 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> Pasta integral amb salsa de carbassa Truita de patates i ceba 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"> Minestra de verdures saltejada Truita de carbassó amb amanida Fruita de temporada 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> Mongetes estofades Lluç al forn amb amanida Fruita de temporada 	<p>21</p> <p>JORNADA ÍNDIA </p> <ul style="list-style-type: none"> Arròs biryani amb verdures Pollastre tikka masala Lassi de plàtan 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> Crema de cigrons i pastanaga Pizza de verdures 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.

