

## Què són els hidrats de carboni?

Els carbohidrats són macro nutrients que els podem trobar en la gran majoria de les fruites, verdures, cereals, llet, llegums... La funció dels hidrats de carboni es aportar energia així com ser reguladors de les funcions digestives en el cas de la fibra. Es recomana trenta minuts d'activitat física moderada cinc dies a la setmana per mantenir un bon estat de salut.



## Basal

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Bròquil, coliflor, pastanaga i patata  Hamburguesa de vedella a la planxa amb ceba potxada i amanida (enciam, cogombre i blat de moro)  Fruita de temporada/proximitat	Sopa de fideus ( <b>integrals</b> ) (brou de pollastre, verdures de temporada)  Gall dindi rostit amb bolets  Fruita de temporada/proximitat	Guisat de cigrons vegetarians (ceba, pebrot, tomàquet)  Trita de patata amb amanida (enciam, pastanaga i olives negres)  Fruita de temporada/proximitat	Crema de pastanaga (pastanaga, carbassa, patata i brou vegetal)  Pollastre al forn amb amanida (enciam, espinacs i blat de moro)  logurt	Arròs tres delícies (pèsols, pernil de gall dindi i pastanaga)  Tires de lluç casolanes amb graellada de verdures  Fruita de temporada/proximitat
9	10	11	12	13
Crema de porro, carbassa i patata  Pollastre a la caçadora amb amanida (enciam, espàrrecs i pastanaga)  Fruita de temporada/proximitat	Fusilli ( <b>Integral</b> ) amb salsa napolitana (formatge opcional) (triturat de porro, tomàquet, carbassó, pebrot)  Bacallà al forn amb amanida (enciam, tomàquet i col)  Fruita de temporada/proximitat	Llenties estofades amb verdures (ECO) (carbassó, pastanaga i ceba)  Ous durs gratinats i amanida (enciam, pastanaga i espinacs)  logurt	Pèsols amb pastanaga  Paella de marisc (calamar, sipia, musclos)  Fruita de temporada/proximitat	Mongeta tendra amb patata  Guisat de cigrons amb verdures (pebrot, ceba, pastanaga i carbassó)  Fruita de temporada/proximitat
16	17	18	19	20
Sopa minestrone (brou de pollastre, pastanaga, ceba, carbassa, carbassó)  Fideuà de marisc (calamars, musclos i potón)  Fruita de temporada/proximitat	Coliflor, pastanaga i patata  Pollastre a la catalana (prunes i orellanes) amb amanida (enciam, tomàquet i espàrrecs)  Fruita de temporada/proximitat	Estofat de mongeta blanca (mongetes blanques, ceba, pebrot, tomàquet, pastanaga, carbassó)  Trita de espinacs i patata amb amanida. (enciam, olives verdes i col)  logurt	Arròs del Delta rossejat (ceba, mongeta tendra, pebrot)  Tires de lluç casolanes amb amanida (enciam, tomàquet)  Fruita de temporada/proximitat	Crema de carbassa, ceba, moniato, patata  Gall dindi rostit amb salsa de xampinyons i pastanaga  Fruita de temporada/proximitat
23	24	25	26	27
Patata, col i pastanaga  Guisats de llenties amb verdures (pastanaga, pebrot, ceba i carbassó)  Fruita de temporada/proximitat	Macarrons ( <b>integrals</b> ) amb salsa caprese (formatge opcional)  Botifarra de porc a la planxa amb amanida (enciam, olives verdes i pastanaga)  Fruita de temporada/proximitat	Arròs a la cubana amb ou dur  Bacallà al forn amb verdures saltejades (ceba, pastanaga, pebrot, albergínia, all)  Fruita de temporada/proximitat	Crema de verdures i patata (porro i pastanaga)  Pollastre estofat amb salsa italiana (ceba, xampinyons, all, tomàquet) i amanida (enciam, cogombre i blat de moro)  logurt	Cigrons cassolans amb verdures (ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, espinacs)  Trita de patata amb amanida (enciam, pastanaga i olives negres)  Fruita de temporada/proximitat
30				
Arròs amb tomàquet  Lluç amb salsa mediterrània (porro, tomàquet, carbassó) i amanida (enciam, espinacs i blat de moro)  logurt				