

LA DIETA MEDITERRÀNIA

La dieta mediterrània és un model d'alimentació que ha estat reconegut per la comunitat científica internacional com un patró alimentari dels més saludables i equilibrats del món. Basat en la trilogia del blat, la vinya i l'olivera, ofereix una varietat de productes molt important que permet combinar el plaer de la taula amb l'equilibri nutricional i cultural.

Nombrosos estudis de països diferents han posat de manifest el paper de la dieta mediterrània en la prevenció de malalties com els trastorns cardiovasculars, la diabetis o els diferents tipus de càncer, entre d'altres. Fins i tot, el Comitè Intergovernamental per a la Salvaguarda del Patrimoni Cultural Immaterial de la Humanitat, ha declarat, el novembre del 2010, la dieta mediterrània Patrimoni Immaterial de la Humanitat de la UNESCO.

A més de la diversitat d'aliments, la dieta mediterrània té les característiques següents:

- Predomini d'aliments d'origen vegetal, en relació amb els d'origen animal, amb més peix que carns, i d'aquestes, les varietats més magres. Amb moderació, també inclou els ous, les llets fermentades i els formatges;
- Estacionalitat, amb preferència pels productes locals i de temporada;
- Utilització d'espècies i d'herbes aromàtiques (comí, orenga, pebre, llorer, farigola, romaní, canyella, menta, entre d'altres), i
- Una gran riquesa i varietat gastronòmica, suma de l'aportació d'un gran nombre de procediments i tradicions locals que enriqueixen la varietat del model mediterrani global.

La modernització i els corresponents nous estils de vida de la societat ha posat en perill la preeminència de la dieta mediterrània en adoptar altres opcions alimentàries, però els beneficis demostrats d'aquesta dieta la fan molt recomanable tant a casa com a l'hora de menjar fora.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	PROPOSTES CAP DE SETMANA	
05 ARRÒS 3 DELÍCIES (PASTANAGA, PÈSOLS, YORK) ESCALOPA DE LLOM AMB AMANIDA (ENCIAM, COGOMBRE, OLIVES) FRUITA/PA <i>I per a sopar:</i> Minestra de verdures / Trita formatge amb tomàquet amanit / Fruita	06 CREMA DE VERDURES AMB ROSTES DE PA (PORRO, CARBASSA, PASTANAGA, PATATA) RODÓ GALL DINDI AMB SALSA DE XAMPINYONS FRUITA/PA <i>I per a sopar:</i> Mongeta tendra amb patata / Lluç al forn a la llimona / Iogurt descremat	07 ESTOFAT DE CIGRONS HAMBURGUESA VEDELLA AMB AMANIDA (ENCIAM, PASTANAGA, SOJA) FRUITA/PA <i>I per a sopar:</i> Crema de verdures / Pit pollastre planxa amb pebrot / Fruita	08 TORTEL-LINIS AMB SALSA DE TOMÀQUET PEIX AL FORN AMB ALBERGÍNIA, CARBASSÓ I CEBA FRUITA/PA <i>I per a sopar:</i> Crema xampinyons / Salsitxes pollastre amb salsa tomàquet / Fruita	09 MONGETA TENDRA AMB PATATA TRUITA DE TONYINA AMB AMANIDA (ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA) IOGURT/PA <i>I per a sopar:</i> Sopa de verdures / Llom al forn amb carbassó i ceba / Fruita	10 ESTOFAT DE LLENTIES AMB VERDURES SALMÓ A LA TARONJA FRUITA/PA <i>I per a sopar:</i> Crema de Pastanaga / Pizza / Fruita	11 AMANIDA VERDA PAELLA MIXTA FRUITA/PA <i>I per a sopar:</i> Bròquil al vapor amb pastanaga / Bistec de Vedella amb carbassó/Fruita
12 SOPA DE PEIX AMB PASTA PERNILETS DE POLLASTRE AMB AMANIDA (ENCIAM, PASTANAGA, SOJA) FRUITA/PA <i>I per a sopar:</i> Carxofes saltejades / Crestes tonyina al forn amb tomàquet / Fruita	13 ESTOFAT DE CIGRONS AMB XORIÇ LLUÇ AL FORN AMB BASE DE CARBASSÓ, CEBA I PORRO FRUITA/PA <i>I per a sopar:</i> Crema de carbassó / Bistec vedella amb ceba / Iogurt descremat	14 ESPAGUETIS CARBONARA CROQUETES DE PERNIL AMB AMANIDA (ENCIAM, TOMÀQUET, COGOMBRE) FRUITA/PA <i>I per a sopar:</i> Sopa de verdures / Filet pollastre amb espàrrecs / Fruita	15 MONGETA TENDRA AMB PATATA ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA IOGURT/PA <i>I per a sopar:</i> Crema de verdures / Halibut al forn amb carbassa / Fruita	16 ARRÒS AMB TOMÀQUET I OU DUR MANDONGUILLES VEDELLA AMB SALSA DE VERDURES FRUITA/PA <i>I per a sopar:</i> Coliflor al vapor / Trita de formatge / Iogurt descremat	17 ESPIRALS AL PESTO TONYINA AL FORN AMB SALSA DE TOMÀQUET FRUITA/PA <i>I per a sopar:</i> Amanida Verda / Torrada amb tonyina i pebrot / Fruita	18 LASANYA ALBERGÍNIA I CARN PICADA DE VEDELLA / CONILL AL FORN A L'ALLET FRUITA/PA <i>I per a sopar:</i> Sopa de Verdures / remenat de Xampinyons / Iogurt
19 CREMA DE PASTANAGA AMB CROSTES DE PA BOTIFARRA A LA GRAELLA AMB PATATA AL FORN FRUITA/PA <i>I per a sopar:</i> Minestra de verdures / Filet pit pollastre planxa amb enciam / Fruita	20 TALLARINES AMB TOMÀQUET VARETES AMB AMANIDA (ENCIAM, COGOMBRE, OLIVES) FRUITA/PA <i>I per a sopar:</i> Sèmola d'arròs / Trita paisana / Fruita	21 PÈSOLS SALTEJATS AMB PERNIL BISTEC DE VEDELLA AMB ALBERGÍNIA FRUITA/PA <i>I per a sopar:</i> Brou de pollastre amb pasta / Lluç planxa amb amanida / Iogurt descremat	22 PAELLA TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA (ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA) FRUITA/PA <i>I per a sopar:</i> Am. tomàquet formatge fresc / Gall dindi brasa verdures brasejades / Fruita	23 SOPA D'AU AMB FIDEUS LLOM DE PORC AL FORN AMB PINYA IOGURT/PA <i>I per a sopar:</i> Mongeta tendra amb patata / Llenguado al forn amb verdures / Fruita	24 CIGRONS AMB ESPINACS BACALLÀ A LA LLAUNA FRUITA/PA <i>I per a sopar:</i> Amanida verda / Entrepà amb hamburguesa i formatge / Fruita	25 ARRÒS NEGRE ESTOFAT DE VEDELLA AMB VERDURES MACEDÒNIA NATURAL /PA <i>I per a sopar:</i> Crema de pastanaga / Crestes Tonyina al forn amb enciam / Fruita
26 PATATES AMB ESPINACS HAMBURGUESA MIXTA AMB AMANIDA (ENCIAM, PASTANAGA, SOJA) FRUITA/PA <i>I per a sopar:</i> Tapioca / Bistec planxa amb herbes aromàtiques / Iogurt descremat	27 SOPA DE MINISTRONE AMB ARRÒS POLLASTRE ARREBOSSAT AMB PATATES CHIPS FRUITA/PA <i>I per a sopar:</i> Bròquil amb pastanaga i ceba / Trita de patates / Fruita	28 ESTOFAT DE SEQUES PEIX AL FORN AMB PISTO FRUITA/PA <i>I per a sopar:</i> Sopa de pasta / Salsitxes de pollastre amb ceba i carbassó / Fruita	29 FIDEUÀ FILET GALL DINDI AL FORN AMB AMANIDA (ENCIAM, TOMÀQUET, OLIVES) FRUITA/PA <i>I per a sopar:</i> Crema de verdures / Llenguado al forn amb salsa tomàquet / Iogurt descr.	30 REMENAT D'OU I PATATA ESTOFAT VEDELLA AMB ENCIAM PASTANAGA I TOMÀQUET POSTRA ESPECIAL <i>I per a sopar:</i> Mongetes tendres al vapor i patata / Croquetes pernil i tomàquet / Fruita	27 FIDEUS A LA CASSOLA SEITONS FREGITS AMB AMANIDA VERDA FRUITA/PA <i>I per a sopar:</i> Sopa de Verdures / Trita de patates amb enciam / Fruita	28 PÈSOLS SALTEJATS A LA MENTA / LLOM A LA TARONJA FRUITA/PA <i>I per a sopar:</i> Amanida tomàquet / Torrada formatge fresc i tonyina / Fruita