

## El restaurant el Morter celebra que ha servit 5.000 menús equilibrats

**El 'menú blau' es pot seguir de dilluns a divendres i cada dia és variat**

El restaurant El Morter, de Manlleu, celebra aquests dies que ha arribat al menú equilibrat 5.000, una proposta de menú que ajuda els clients del restaurant a seguir una dieta equilibrada. Aquest servei innovador i exclusiu a la comarca d'Osona és ofert pels assessors en nutrició i dietètica Equilibria. Entre els tres plats a escollir sempre n'hi ha un que forma part del 'menú blau' i escollint aquest tipus d'aliment els clients s'asseguren una bona alimentació.



Neus Arimany, dietista d'Equilibria, assegura que el menú blau, seguint els patrons de la dieta mediterrània, és atractiu, equilibrat i gens avorrit.

Aquest dimarts, Rosa Maria Verdaguer, Marga Cabanilles i Neus Arimany han explicat als mitjans de comunicació que aquest tipus de menú sorgeix d'una necessitat de molta gent que es veu obligada a dinar diàriament fora de casa i que vol seguir una dieta equilibrada i variada. A més, la majoria dels clients del restaurant són empresaris, cosa que implica una vida sedentària i en la qual la bona alimentació és fonamental. Asseguren, també, que aquesta iniciativa és una assignatura pendent per a molts restaurants.

El 'menú blau' es pot seguir de dilluns a divendres i cada dia és variat. De primer plat sempre hi ha alguna crema o sopa, verdures cuites o crues o pasta i llegums. Els segons plats inclouen peix, algun plat a la brasa, planxa o sense salsa i un plat més elaborat, com una cassola o rostit. També s'ofereixen postres ben llaminers però sempre saludables.

6 setembre 2009

Una notícia de VilaWeb.cat  
Edició GENERAL  
<http://www.vilaweb.cat>  
[Enllaç permanent](#)