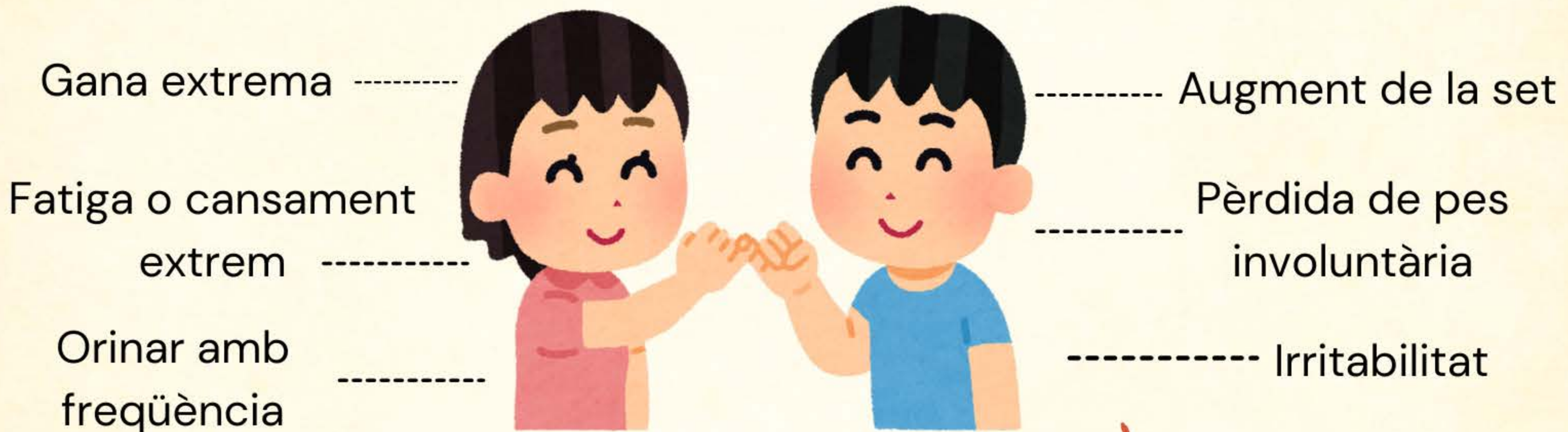


## Dia mundial de la DIABETES

És celebra el 14 de novembre. La diabetes és una malaltia que afecta com el nostre cos utilitza el sucre dels aliments. És com si el nostre cos no tingués la clau per obrir la porta del sucre, i això pot fer que no ens sentim bé. Per cuidar-nos i prevenir-la, és fonamental menjar aliments saludables com fruites i verdures, i fer exercici cada dia.

### Quins són alguns dels símptomes?



## Aquest mes mengem a..... ITÀLIA



### Minestrone

Crema de verdures de temporada



### Fusilli a la bolognese

Espirals amb salsa bolonyesa

És una manera reconfortant i nutritiva de gaudir una barreja rica de vegetals, amb una textura més delicada que la sopa original.

És un plat típic de la cuina italiana, concretament de la regió de Bolonya. Es compon d'espaguetis, una pasta llarga i fina, servida amb una salsa a base de carn picada (normalment de vedella i porc), ceba, pastanaga, api i tomàquet.

### Torta al cioccolato

Pastís de tres xocolates

És postre deliciós que combina tres capes de mousse de diferents tipus de xocolata: negra, amb llet i blanca.

