

# Menú - Setembre

## Menú hipocalòric

cuina  
justa

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
9	10	11	12	13
		Festiu		Amanida verda variada  Pollastre al forn amb romaní  Fruita de temporada (no plàtan)
16	17	18	19	20
Verdures de temporada al forn  Gall dindi a la planxa amb amanida (enciam i tomàquet)  Fruita de temporada (no plàtan)	Amanida verda variada  Pollastre al forn  Fruita de temporada (no plàtan)	Arròs integrals amb verdures  Truita d'espínacs amb amanida (enciam i remolatxa)  logurt natural desnatat	Amanida verda variada  Lluç al forn  Fruita de temporada (no plàtan)	Crema de carbassa i porro  Pollastre a la planxa amb amanida (enciam i patanaga)  Fruita de temporada (no plàtan)
23	24	25	26	27
Crema de verdures de temporada  Truita francesa amb amanida (enciam i cogombre)  Fruita de temporada (no plàtan)	Amanida verda variada  Pollastre rostit amb amanida (enciam i pastanaga)  Fruita de temporada (no plàtan)	Verdures de temporada al forn  Lluç al forn amb all i julivert amb amanida (enciam i remolatxa)  logurt natural desnatat	Mongeta tendra (sense patata)  Daus de gall dindi planxa amb amanida (enciam i tomàquet)  Fruita de temporada (no plàtan)	Arròs integral amb verdures  Truita francesa amb amanida (enciam i olives)  Fruita de temporada (no plàtan)
30				
Pèsols amb pastanaga  Pollastre a les fines herbes amb amanida (enciam i tomàquet)  Fruita de temporada (no plàtan)				

# El plat saludable

El Plat Saludable, creat per experts en nutrició de l'Escola T.H. Chan de Salut Pública de Harvard i els editors de Publicacions de Salut de Harvard, és una guia per elaborar àpats saludables i equilibrats, tant si es serveixen en un plat com si són per emportar en una carmanyola. És un recurs que pot ajudar a visibilitzar l'estructura i proporció dels diferents grups d'aliments en un àpat principal.



L'oli d'oliva verge, així com el verge extra, es recomanen a l'hora de cuinar i amanir.

L'aigua és sempre la millor opció de beguda en qualsevol etapa de la vida i estat fisiològic.



En aquells casos en què el seu ús per fregir sigui inviable, es pot utilitzar oli d'oliva o l'oli de gira-sol alt oleic.

Cal beure'n sovint i en qualsevol moment del dia, especialment quan fem exercici o fa molta calor.



Tant amb les fruites com amb les verdures, s'ha de buscar varietat i quantitat. Són aliments rics en vitamines, minerals, aigua, fibra i altres substàncies beneficioses.

Una vida social activa és un factor clau per al benestar físic, emocional i mental. Fer almenys 30 minuts d'activitat física moderada com a mínim 5 dies a la setmana redueix el risc de problemes de salut crònics.

Es recomana prioritzar preparacions com al vapor, al forn, a la planxa enfront als fregits i aliments precuinats i ultraprocessats. Així també, resulta beneficiosa la reducció de la quantitat de sal, sucres i productes ensucrats, i carn processada i vermella.



**Fruita de temporada del mes de setembre:**

**EL RAÏM**



El raïm és una fruita que a més a més de poder-la menjar de postres o entre àpats, també queda boníssima si la incorporem a les nostres amanides o la combinem amb aliments com el formatge.