

# Menú - Setembre

## Menú s/carn

cuina  
justa

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
9	10	11	12	13
Arròs amb salsa de tomàquet casolana	Crema de carbassó i ceba	Festiu	Amanida freda de pasta (tomàquet, cogombre, pastanaga, olives)	Llenties amb arròs i hortalisses d'estiu
Trita de patates amb amanida (enciam i pastanaga)	Hamburguesa vegetal amb tomàquet i amanida (enciam i blat de moro)		Lluç al forn amb samfaina	Tofu al forn amb romaní amb amanida (enciam i olives)
Fruita de temporada	Fruita de temporada		Fruita de temporada	Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Macarrons integrals amb salsa pesto (alfàbrega, oli d'oliva, all)	Amanida de patata variada (tomàquet, pebrot verd, olives, ceba)	Paella de marisc	Empedrat de cigrons amb vinagreta	Crema de carbassa i porro
Seitè a la jardineria amb verduretes	Mongetes blanques amb verdures de temporada saltejades	Trita d'espínacs amb amanida (enciam i remolatxa)	Bacallà arrebossat amb amanida (enciam i tomàquet)	Daus de tofu estofats amb amanida (enciam i patanaga)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Crema de verdures de temporada	Estofat de cigrons amb verdures (carbassó, ceba, pebrot)	Espirals integrals amb salsa italiana	Mongeta tendra amb patata	Arròs amb salsa de tomàquet casolana
Hamburguesa vegetal amb ceba caramel·litzada amb amanida (enciam i cogombre)	Seitè rostit amb amanida (enciam i pastanaga)	Lluç al forn amb all i julivert amb amanida (enciam i remolatxa)	Nuggets vegetals amb amanida (enciam i tomàquet)	Trita de patates amb amanida (enciam i olives)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
30				
Arròs tres delícies (blat de moro, pastanaga, pèsols)				
Trita francesa amb amanida (enciam i tomàquet)				
Fruita de temporada				

# 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.